

ВКУСНАЯ КНИГА



# СПЕЦИИ И ПРЯНОСТИ



Лавренова Г. В., Лавренов В. К.,  
Лавренов Ю. В., Опишко В. Д.

# СПЕЦИИ И ПРЯНОСТИ



2000

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Современное питание, к сожалению, не соответствует физиологическим потребностям организма, в результате чего развиваются болезни, сокращается продолжительность жизни человека.

Излишнее употребление мяса, сахара, жира ухудшает обмен веществ. Снижение потребления ржаного хлеба уменьшает поступление в организм комплекса витаминов В, отчего страдает целый ряд жизненно важных процессов в организме.

Недостаточное потребление овощей, фруктов, специй и пряностей ведет к обеднению организма витаминами, микроэлементами, биологически активными веществами, в том числе фитонцидами. Малое потребление молока и молочных продуктов снижает поступление кальция в организм.

Нерациональное питание ведет к нарушению обмена веществ и в дальнейшем к различным заболеваниям.

Существуют четыре основных группы продуктов — молоко, ржаной хлеб, фрукты и овощи (в том числе пряные и ароматические), которые обеспечивают здоровье человека.

Поврежденные зубы, плохое зрение, слабая память, ослабленный иммунитет, депрессия, чувство постоянной усталости — это следствие нерационального питания.

За плохое состояние здоровья ответственны, конечно, не только питание, но и образ жизни, экология, наследственность. Не вызывает сомнения и то, что здоровье человека тесно связано с качеством питания.

Недостаточное поступление жизненно важных веществ отрицательно влияет на организм человека.

Так, из-за нерационального питания беременные женщины рожают ослабленных детей. Следующие поколения нача-

ли бы свою жизнь с хорошим здоровьем, если бы пища матерей, их выпосивших и родивших, была бы полноценной. С этой точки зрения питание приобретает важное значение для всего общества.

Люди часто пренебрегают проблемами питания и ограничиваются продуктами, не требующими времени для их приготовления, забывая о том, что пища должна содержать все питательные и биологически активные вещества, необходимые для осуществления всех жизненно важных функций организма.

Значение овощей, специй, пряностей, фруктов в питании человека трудно переоценить. Они должны быть в рационе в течение всего года, ежедневно и в каждом приеме пищи, причем в широком ассортименте.

Важное место принадлежит зеленым, пряно-вкусовым и ценным многолетним овощным культурам, к которым относятся разнообразные по своим биологическим свойствам и пищевым достоинствам растения: салаты, шпинат, петрушка, сельдерей, укроп, лук, ревеня, эстрагон, спаржа и другие.

Эти растения богаты витаминами, минеральными веществами, содержат белки, углеводы, органические кислоты, эфирные масла и др.

Минеральные вещества (кальций, железо, йод, натрий, калий, цинк, хром, кадмий и многие другие) выполняют важные функции в процессе обмена веществ, в выработке гормонов, ферментов и т.д.

Ароматические вещества в листьях сельдерея, девясила, укропа, петрушки, эстрагона и других растений улучшают вкус пищи и процессы пищеварения.

Салат, укроп, ревеня, щавель, спаржа, шпинат, одуванчик ценны тем, что могут быть использованы весной и в начале лета, когда организм человека обеднен биологически активными веществами, загружен шлаками за зимний период при нерациональном питании.

Для человека важно, чтобы пища была полноценной. А это требование осуществимо при условии, что в рацион должны входить продукты растительного и животного происхождения, причем овощи и фрукты должны быть обязательно при каждом приеме пищи.



Многие специи и пряности обладают сильными фитоцидными свойствами, что используется при засолке и квашении овощей, в консервной промышленности.

Наличие биологически активных веществ в специях и пряностях дает возможность использовать их в народной и научной медицине, в составе лекарственных препаратов.

Они содействуют нормальному обмену веществ в организме, обеспечивают оптимальный режим работы всех систем организма.

Поэтому не забывайте использовать специи и пряности при ежедневном приготовлении пищи.

# ВОЛШЕБНЫЕ СВОЙСТВА РАСТЕНИЙ

Ажгон душистый — *Trachyspermum ammi* (L.)

Sprague

Семейство сельдерейные — *Apiaceae* Lindl.

(*Umbelliferae* Juss)

Однолетнее травянистое растение с сильно разветвленным прямостоячим стеблем высотой 20–120 см. Листья сизо-зеленые дважды или трижды перисторассеченные. Цветки обоеполые белые или фиолетовые, собранные в 10–20-лучевые зонтики на длинных цветоносах диаметром до 5 см. Плод дву-семянка серо-зеленого или темно-коричневого цвета.

История этого растения почти неизвестна. Родиной растения считается Индия, где местное население выращивает его на огородах.

В диком виде схожие с ажгоном формы можно встретить также в горных районах Индии.

Данную культуру выращивают в тропической Азии (Индостан, Ява, Филиппины), в Северной и Восточной Африке, а также в Иране, Афганистане, в республиках Средней Азии.

Все части растения содержат эфирное масло, его содержание максимально в плодах (2–11%) в фазе молочной зрелости.

Эфирное масло представляет собой бесцветную или коричневого цвета жидкость с резким жгучим вкусом и сильным запахом, который является основным компонентом эфирного масла зрелых семян (его содержание в масле достигает 30–40%).

Физические константы, качественный состав эфирного масла в значительной степени изменяются от стадии вегетации растений.

Плоды и зелень ажгопа, обладающие острым вкусом и ароматом, употребляются в кулинарии в качестве пряной приправы к пище.

В Индии он входит в состав пряных смесей («карри»), его добавляют в овощные блюда, в Африке — в мясные.

В Средней Азии в пищу используются в основном семена. В Киргизии ажгоном приправляют жареное мясо с овощами, ароматизируют маринад и соусы для мяса. В Узбекистане часто с ним готовят холодные закуски, мучные изделия, вторые блюда.

В Туркмении добавляется ажгон в мясные и рыбные блюда, каши, а также при приготовлении многих видов пловов. Мясо, посыпанное измельченными семенами ажгона вместе с солью, не портится в течение недели, поэтому их широко употребляют при изготовлении колбас из конины и баранины.

Нормы закладки ажгона 0,2 г на одну порцию, в холодные колбасы — 1 г на 1 кг мяса.

Плоды ажгопа используют как ранозаживляющее и противоглистное средство. Значительное количество масла идет на производство тимола. Тимол широко известен в медицине как антисептическое и противоглистное средство. Эфирное масло растения используют в мыловаренной промышленности.

**Аир болотный — *Acorus calamus* L.**

**Семейство ароидные — *Araceae***

Многолетнее травянистое растение с ползучим извилистым корневищем, усаженным снизу многочисленными шнуровидными корнями, внутри белое с розовым оттенком. Листья узколинейные, мечевидные, шириной 2–5 см, длиной 60–120 см.

Цветки этого растения плотно сидят на круглом початке. Цветет в июне и июле.

Плоды в наших условиях не вызревают, поэтому аир размножается вегетативно.

Встречается в Европейской части России, в Украине, Беларуси, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке — на болотах и по берегам стоячих вод.

Это растение можно разводить специально. Несмотря на то, что в природе он встречается в сырых лесах, в культуре отлич-

но растет на легких супесях и не требует усиленного увлажнения.

Собравшие корневища очищают от корешков и высушивают при нормальной температуре в целом виде или же, очистив снаружи, нарезают на продольные полоски.

Однако неочищенный айр намного ароматнее. У корневищ приятный, хотя и довольно резкий запах, и горький вкус.

В течение тысячелетий корневища айра использовались в Индии как лекарство, зпали его древние греки и римляне, а как пряное растение — древние персы и евреи.

До настоящего времени в странах Востока высушенные и растертые в порошок корни айра являются излюбленной пряностью.

В качестве пряности высушенные корневища айра можно использовать вместо лаврового листа, имбиря и корицы. Айр используют в небольших количествах для приготовления различных супов, прозрачных бульонов, белых рыбных бульонов, темных соусов, калусты, особенно краснокочанной, жареного жирного мяса, жареного картофеля и овощей, при консервировании рыбы (способствует ее уплотнению и придает приятный аромат и горьковатый привкус).

Для сладких блюд (компотов, фруктовых супов, киселей, салатов) корни айра можно засахарить, для чего в густой сахарный сироп поместить кусочки корпей и пропарить 5—10 минут, затем вынуть из сиропа, просушить на доске, сложить в банки и пересыпать сахаром. Их можно употреблять и как самостоятельное блюдо, подавая на десерт к чаю.

Сухие корневища и эфирное масло из корневищ часто используется для ароматизации (отдушки) ликеров, иногда прибавляются в пиво, а также для ароматизации печенья, кремов и пудингов, для отдушки хлеба.

Высушенные и растертые в мелкий порошок корневища айра болотного — традиционная пряность индийской и исламской кухни. Применяются для приготовления сладких блюд и компотов. В Англии и в Америке из айра болотного прежде делали засахаренные цукаты. В Турции засахаренные корневища айра — дорогое лакомство.

Из совсем молоденьких листовых побегов этого растения можно приготовить вкусный тонизирующий салат. Его корневища идут на приготовление лекарственных препаратов.

Корни аира используют в медицине при болях в желудке, для нормализации деятельности желудка, причем принимать его можно как при повышенной, так и пониженной кислотности желудка. Чай из корней аира возбуждает аппетит, уменьшает изжогу и улучшает деятельность желчного пузыря.

**Анис обыкновенный — *Anisum vulgare* Gaertn**  
**Семейство сельдерейные — *Apiaceae* Lindl**  
**(*Umbelliferae* Juss)**

Анис — однолетнее травянистое растение высотой 30–50 см с толстым стержневым корнем. Стебли прямостоячие, борозчатые, круглые, в верхней части ветвистые. Прикорневые розеточные листья — округло-сердцевидные, пальчато-зубчатые, длинночерешковые, средние — с короткими черешками, перисто-рассеченные с клиновидными долями, верхние листья сидячие, трехраздельные с линейными долями.

Цветки мелкие, белые, собраны в сложные зонтики. Плод — яйцевидная, покрытая мягкими волосками двусемянка серовато-зеленого цвета.

Родина аниса точно не установлена. Ряд исследователей считают, что это Малая Азия и Египет.

В культуре известен с давних времен. Его выращивают в Европе, Азии, Северной Америке. Анис относится к древнейшим пряностям русской кулинарии, его употребляли еще в Киевской Руси. В 1830 г. в стране заложили первые плантации растения, чуть позже Россия стала новым поставщиком аниса на международный рынок, что продолжалось вплоть до первой мировой войны.

Анис культивируется в настоящее время преимущественно в Воронежской и Белгородской областях, в меньших размерах на Украине, на Северном Кавказе. В центральной и северной зонах европейской части России наблюдается неполное вызревание семян аниса.

Сухие плоды аниса содержат 1,5–3,5% (иногда 6%) эфирного масла, обладающего специфическим ароматом, 16–28% эфирного масла, до 19% белковых веществ, а также сахара, органические кислоты.

Анис является прекрасной пряностью, которую можно широко применять для ароматизации различных пищевых

продуктов с неприятным либо нежелательным специфическим запахом.

После того как анис нейтрализует неприятный запах, его надо удалить, а в блюдо добавить те пряности, которые желательны и традиционны.

Свежие листья применяются в кулинарии для салата и гарнира.

Плоды аниса, а также полученные из них эфирное и жирное масла, находят широкое применение в хлебопечении, в мясной и рыбной промышленности. Они служат одним из основных компонентов большинства рецептур отечественных пряностей, примеяют их в сочетании с импортными. Анис придает рыбе ясно выраженный пряный аромат и улучшает ее вкус благодаря сильным антиокислительным свойствам, препятствует «ржавлению». Анис добавляют в различные пироги, пряники, печенья, кексы, оладьи, молочные и фруктовые сушy, к шпинату, вместо мускатных орехов, в сладкие блюда, пудинги, торты, в овсяную кашу, фруктовые салаты.

Своеобразный вкус придает он свекле, красной капусте, огурцам, моркови, различным фруктовым компотам, в особенности из яблок, слив, груш, а также квасу.

Употребляют анис при приготовлении сырной закваски, при квашении капусты, солении огурцов, а также для ароматизации напитков, хлебобулочных и кондитерских изделий. Гармонично сочетается аромат пряности с запахом и вкусом яблок. Эту особенность использовали на Руси, приправляя анисом моченые яблоки. За рубежом молотые семена добавляют в тесто, овощные и крупяные блюда.

Препараты плодов аниса оказывают стимулирующее действие на моторную секреторную функцию пищеварительного аппарата, обладают отхаркивающим действием. Применяются при бронхите, запорах и в других случаях.

**Апельсин сладкий, китайский (апельсин китайский) — *citrus sinensis*.**

**Семейство рутовые — *Rutaceae* Juss**

Вечнозеленое дерево высотой 7–12 м с колючими побегами.

Листья простые, овальные, редко продолговатые, острые, цельные. Цветки белые одиночные или в немногочисленных кистях или щитках.

Плод — многогнездная ягода, оранжевый, с гладкой или шероховатой корочкой. Мякоть кисло-сладкая, оранжевая с семенами или без семян из сочных веретенообразных отростков, вырастающих из стенок плодолистиков. Внутренний околоплодник белый, губчатый.

В плодах обнаружено до 15% сахара, лимонная и аскорбиновая кислоты, рутин, тиамин, рибофлавин, каротин, пектин и другие вещества.

Плоды употребляются в пищу на десерт в свежем виде, а также для переработки на сок, напитки, джемы, цукаты, используют в кондитерском производстве. Сок и мякоть апельсинов возбуждают аппетит, способствуют улучшению пищеварения, а благодаря наличию большого количества калия, аскорбиновой кислоты апельсины целесообразно есть при гипертонической болезни, атеросклерозе, болезнях почек, ожирении, подагре.

Эфирное масло, получаемое из кожуры плодов, используется для изготовления различных напитков, ликеров, для ароматизации лекарств и пищевых продуктов.

В качестве пряности кожура плодов используется в приготовлении различных сладких блюд, соусов, рыбы, птицы, печени и блюд из риса.

**Базилик душистый (огородный) — *Ocimum basilicum* L.**

**Семейство губоцветные — *Lamiaceae* Lindl  
(*Labiatae* Juss)**

Базилик обыкновенный — однолетнее травянистое растение, высотой 50–70 см. Стебель прямой, четырехгранный, сильноветвистый.

Листья черешковые с зубчатым краем, сверху заостренные, удлинненно-яйцевидной формы. Встречаются формы с фиолетовой пигментацией по всему растению.

Цветки белые или розовые, расположены по три в пазухах верхушечных листьев, образуя кисти на концах стебля и ветвей.

Плод сухой, при созревании распадается на 4 овальных буровато-черных орешка. Цветет с июня по сентябрь.

Базилик происходит из Южной Азии, Африки и островов Средиземного моря. В республиках Закавказья, в Украине,

Средней Азии выращивают три вида: базилик эвгенольный, базилик обыкновенный и базилик многолистный.

В Европу попал в XVI веке и быстро завоевал всеобщее признание и стал использоваться как всеми любимое кулинарное растение. Его популярность продержалась до тех пор, пока богатый ввоз восточных пряностей не отодвинул базилик на задний план.

Во время второй мировой войны, когда восточные специи в Европе стали редкостью, базилик был «открыт» снова.

Свежие специи наиболее качественны. Базилик сушат очень осторожно: зелень раскладывают тонким слоем в тени на таких местах, где обеспечена циркуляция воздуха. Температура при сушке не должна превышать 35 градусов. Если зелень запарится или будет долго сохнуть на свету, листья утратят свою характерную светло-зеленую окраску. Сбор базилика производится в период его цветения, причем иногда до трех раз в течение лета.

Чтобы получить тройной урожай, надо при первом сборе оставить нижнюю часть стебля, тогда растение сможет снова дать побеги.

Вся надземная часть растения отличается пряным вкусом и приятным запахом. Аромат и пряный вкус базилика обуславливаются содержанием в листьях и цветках эфирного масла в пределах 0,02–1,0%. Наибольший выход масла отмечается в фазе полного цветения.

Высушенное сырье хранится, как, впрочем, и все пряности, в стеклянной или фарфоровой посуде. Нежелательно хранить пряность в пластмассовых или металлических емкостях. Хорошо сохраняет ароматические свойства и свой состав и соленый базилик.

Вымытые и просушенные от излишней влаги молодые побеги режут на части до 1 см длиной и пересыпают солью из расчета 20 г на 100 г зелени. Затем укладывают в стеклянную посуду, желательно из темного стекла, хранят в холодильнике.

Базилик обыкновенный относится к древнейшим пряностям национальных кухонь Закавказья и Средней Азии, где его называют райхон, рейхон, реган, реан. В Узбекистане наряду с огородным выращивают базилик зеленолистник (тамбил).

Листья используются в свежем или сушеном виде, цельными или измельченными в качестве приправы к подливам и салатам, супам, сыру, рыбным и мясным блюдам.



Базилик нередко добавляют в блюда из говядины, баранины, субпродуктов, домашней птицы, а также в фарши.

В Азербайджане применяют и семена — ими ароматизируют напитки, салаты, паштеты, супы (куриные, кисломолочные, крупяные, овощные), приправляют копчености.

Базилик душистый применяют в консервной промышленности для ароматизации маринованных и томатных соусов, а также в мясной промышленности. Он входит в состав пряных смесей, заменяющих черный перец, а также в специальные ароматические композиции.

Базилик используется в маринованных и соленых в средней полосе Европейской части России, в Украине.

Его добавляют при солении огурцов, помидоров, патиссонов и белых грибов, при мариновании баклажанов и болгарского перца, при квашении капусты.

В Азербайджане ароматная пряность базилика используется при приготовлении десертных напитков, в Узбекистане — чая.

Базилик применяется для ароматизации томатного сока и овощных консервов, уксуса.

Он идет к яичным, куриным и крабовым салатам. Хорошо сочетается с блюдами из бобовых. Его нередко употребляют в сочетании с другими пряностями. Смесь с розмарином приобретает перечный запах, чабером усиливает остроту блюда. Он также хорошо сочетается с кориандром, мятой, майораном, петрушкой и эстрагоном.

Базилик любят во многих странах, особенно во Франции, Англии, Греции, Италии. В Англии добавляют в блюда, содержащие сыры и помидоры, в печеночные паштеты, тушеное мясо. Очень популярна эта специя в итальянской кухне. Итальянцы сухим порошком из базилика посылают макароны, отварную и заливную рыбу. Во Франции базилик входит в состав большинства соусов и супов.

Норма закладки зелени на одну порцию (г): свежей — 2–10, сушеной — 0,3–0,8.

В супы, варенье, тушеные и жареные блюда базилик закладывают за 10–15 минут до готовности, в фарш — во время приготовления.

Надземную часть растения применяют как в научной, так и в народной медицине при гастритах, колитах, воспалении

мочевыводящих путей, при ревматизме, а также при кашле, коклюше.

Настой травы является эффективным лактогенным средством для кормящих женщин, а также применяется при певрозах, головной боли, эпилепсии, бронхиальной астме, кишечных и почечных коликах, метеоризме, отсутствии аппетита и при пониженном кровяном давлении.

**Базилик эвгенольный — *Ocimum gratissimum***

**Семейство губоцветные — *Lamiaceae* Lind**  
**(*Labiatae* Juss.)**

Базилик эвгенольный — многолетний полукустарничек, стебель прямостоячий, ветвистый у основания, снизу древеснеющий, темно-коричневый, высотой 70–90 см.

Листья крупные, супротивные, яйцевидно-ланцетовидные, темно-зеленые, по краям сильно зубчатые на длинных (4–5 см) черенках, снизу опущенные, верхняя пластинка голая или слегка опущена. Цветки средней величины беловато-грязной окраски, собраны в колосовидные соцветия на конце центрального стебля и на боковых ветвях первого порядка.

Семена мелкие, круглые, гладкие, темно-коричневые. Цветет в августе-сентябре. Семена созревают в сентябре-октябре.

Растение впервые было интродуцировано в Государственном Никитском ботаническом саду в 1821 году. В диком виде произрастает в тропической Африке. Довольно широко распространено на юге континента и на некоторых прилегающих к нему островах, образуя естественные заросли многолетнего полукустарника.

Возделывается как однолетняя культура на Кубани, на юге Украины, в Грузии. Из надземной массы базилика эвгенолистного получают эфирное масло, содержащее которого в листьях 0,5–0,8%, а в соцветиях — 0,4–0,9% (на сырую массу).

Основным компонентом масла является эвгенол, содержание которого доходит до 90%. Он используется для выработки ванилина.

Трава базилика эвгенольного имеет сильный пряный аромат благодаря наличию эфирных масел. Его можно применять вместо гвоздики или корицы как пряность в маринадах, компотах, соках, различных печеньях, кексах, десертах и т.д.

Базилик эвгепольный хорошо сочетается с перечными пряными растениями мятно-анисовых тонов в соках, компотах, сладких блюдах.

Масло базилика эвгенольного применяется в пищевой промышленности для ароматизации консервов, изготовления ликеров.

Кроме эфирного масла молодая зелень базилика содержит аскорбиновую кислоту, каротин, рутин, большое количество дубильных веществ, которые можно добывать из обезэфиренного базилика.

В местных целях растение применяется как противовоспалительное, болеутоляющее и вяжущее средство при заболеваниях желудка, печени, почек.

Наружно применяют для лечения различных кожных заболеваний, в том числе трудно заживающих ран. Масло базилика эвгенольного используется в зубоврачебной практике как дезинфицирующее и успокаивающее средство.

### **Барбарис обыкновенный — *Berberis Vulgaris* L.** **Семейство барбарисовые — *Berberidaceae* Juss**

Барбарис обыкновенный — ветвистый кустарник высотой 1–3 м. Стволы и побеги покрыты трех- и пятираздельными колючками. Листья очередные, обратнояйцевидные, мелкопильчатые, суженные в черешок. Цветки мелкие, светло-желтые, душистые, собраны в повисающие кисти. Плоды красные, сочные продолговатые, мелкие кислые ягоды. Цветет в мае-июне. Плоды созревают в сентябре-октябре.

Распространен в средней и южной полосе европейской части России, в Беларуси, Украине, Молдове, Средней Азии, особенно много его в Крыму и в горных районах Кавказа. Растет на полянах, лесных опушках, в разреженных лесах, среди кустарников, на каменистых склонах.

Все части растения содержат алкалоиды берберин и бербамин. В листьях обнаружены витамины С и Е, каротин, яблочная и лимонная кислота, эфирное масло. В зрелых плодах содержится сахароза, органические кислоты (виннокаменная, лимонная, яблочная), витамины С и К, минеральные соли, холинподобные и красящие вещества, пектин.

Барбарис был известен еще в глубокой древности как пищевое, пряно-вкусовое и лекарственное растение. Его плоды обладают терпко-кислым вкусом. Из них можно приготовить витаминный сок, различные напитки, прекрасно утоляющие жажду и возбуждающие аппетит, а также варенье, мармелад, различные джемы, диетические блюда, пикантные соусы к дичи и жареной говядине.

Измельченные сухие плоды используют как кислую и острую приправу (вместо лимона и уксуса) к мясным и рыбным блюдам (ацибелъ), кладут в компот, кисели, кондитерские изделия, супы. Высушенные плоды можно смолоть в порошок, который, благодаря своему ярко выраженному кислому вкусу, будет хорошей приправой к жареному на вертеле мясу.

Из молодых листьев барбариса в Голландии готовят зеленые щи, витаминные салаты, прохладительные напитки. Жирное масло из семян используется в кондитерской промышленности.

Как лекарственное растение барбарис использовали древние вавилоняне и индусы. В средние века выявлено его лечебное действие при желтухе и малярии.

В Чехословакии барбарисовые напитки применяют при запорах, мигрени, при лечении дифтерии. Молодые листья и побеги можно использовать для заварки чая.

В научной медицине препараты барбариса обыкновенного применяются при хроническом гепатите, холецистите, желчекаменной болезни, при кровотечениях.

Японскими учеными доказана противоопухолевая активность барбариса и близких к нему веществ.

**Бархатцы мелкоцветные — *Tagetes patula* L.**  
(чернобривцы, кардобенедикт, имеретинский шафран)

**Семейство астровые (сложноцветные) —**  
***Asteraceae* Dumortier (*Compositae* Giseke)**

Однолетнее травянистое растение высотой 30–80 см с ветвистыми стеблями, образующими широкие густые кусты. Листья перистораздельные, обычно с просвечивающими бурыми железками. Цветочные корзинки желтые, темно-оранжевые или буровато-красные. Краевые цветки в корзинке язычковые, среднеструбчатые.

Плод — семянка мелкая, линейная (длина 6–7 мм, ширина 0,5 мм), темно-коричневая, с длинным хохолком из пленочек. Цветет в июле-августе. Плоды созревают в августе-октябре.

В диком виде бархатцы встречаются в странах Центральной и Южной Америки. Культивируют бархатцы в Мексике, Чили, Бразилии, Франции, Марокко, Бельгии, Конго и др. Как заносное растение на западе Закавказья встречаются бархатцы мелкие.

Бархатцы повсеместно культивируются в качестве декоративного растения, особенно сорта с крупными цветками. В странах СНГ выращивают главным образом бархатцы следующих видов: прямостоячие, отклоненные, реже — отмеченные, тошкolistые.

Прямые и эфирномасличные бархатцы бывают двух видов: отмеченные и мелкие.

Бархатцы мелкие введены в культуру как эфиромасличные растения Грузии. В Молдавии интродуцированы как эфирномасличное растение бархатцы отмеченные.

В надземной части цветущих растений содержится эфирного масла 0,30–0,55%, в фазе бутонизации — 0,22–0,30%, в соцветиях — 0,45% и листьях — 0,28%. Эфирное масло желтого или коричневого цвета, подвижное, запах цветочно-пряный с фруктовыми тонами. Основным его компонентом является оцимен (50%), присутствуют также D-пинен, сабинен, мирцен, лимонен, п-цимоль, цитраль, линалоль, D-терпинен и др.

Эфирное масло используют в производстве восточных кондитерских изделий, в ликеро-водочной, мыловаренной, парфюмерно-косметической промышленности.

Отмеченные и мелкие виды бархатцев используются как пряные и эфирномасличные растения. Листья этих видов употребляют издавна как пряность. Их едят свежими в салатах, овощных блюдах, вместе с цветками кладут в банки при засолке огурцов, патиссонов, кабачков. Высушенные и измельченные они применяются в кондитерской и хлебопекарной промышленности. Настои из цветков употребляются для подкрашивания различных блюд и соусов.

Бархатцы также применяются в кулинарии в некоторых странах Латинской Америки и Европы. Это одна из любимых

пряностей грузинской кухни, где она называется имеретинским шафравом. В пищу используют высушенные и размолотые в порошок цветочные корзинки.

Бархатцы добавляют в закуски из фасоли и овощей, в блюда, в состав которых входят грецкие орехи. Пряность — неременный компонент для супов.

Хорошо сочетаются с бархатцами вторые блюда грузинской кухни: филе из говядины в орехово-томатном соусе, поросенок отварной, поджаренный рубец с томатами.

Сдабривают бархатцами также некоторые горячие блюда из рыбы. Но особенный аромат и вкус придает пряность горячим блюдам из домашней птицы: курица с орехами, курица на вертеле, жаренные цыплята. Особую пикантность придают бархатцы соусам.

В народной медицине водный настой цветочных корзинок рекомендуется как мочегонное, потогонное и противоглистное средство. Бархатцы используют для борьбы с нематодами земляники, картофеля и других культур, высаживая их по бокам грядок.

### **Бедренец камнеломковый — *Pimpinella saxifraga* L.**

**Семейство зонтичные — *Apiaceae* Lindl  
(*Umbelliferae* Juss)**

Многолетнее травянистое растение с веретенообразным корнем и прямыми, продольно-полосатыми, ветвистыми, тонко ребристыми стеблями высотой 30–60 см.

Нижние листья перистые, с подрезанными или разделенными листочками, стеблевые разделены на линейные или ланцетно-линейные доли.

Цветки мелкие, белые, образуют сложный зонтик. Плоды — мелкие яйцевидные двусемянки. Цветет с июля по август.

Растет на сухих лугах, склонах, полях, в лесах, среди кустарников.

Распространен в Украине, Беларуси, в европейской части России, в Сибири, в Казахстане и на Кавказе. Он известен с древних времен. Его знали еще древние греки.

В медицине используются корни и корневища.

В корнях обнаружены смолы, сахара, белковая и уксусная кислоты, сапонины, дубильные вещества и эфирное мас-

ло. В надземной части растения содержится до 11% протеина, 2,6% жира, 32% клетчатки.

В медицине растение используется как эффективное противокашлевое средство при бронхите, воспалении легких, бронхиальной астме, а также как мочегонное и улучшающее работу кишечника.

В средние века люди верили, что это растение защищает от чумы.

В качестве пряности употребляются листья, корни и плоды. Листья нежно пахнущие, умеренно жгучие, напоминающие по вкусу огурцы; в южной Европе их используют для приготовления салатов. Наиболее вкусны молодые прикорневые листья, которые срывают еще до того, как начинает расти цветочная ось. Используют их исключительно в свежем виде, приправляя ими салаты, овощные супы и соусы. Употребляют листья как самостоятельно, так и в смеси с эстрагоном, петрушкой, луком и т.д., как приправу к мясным, рыбным, овощным, из яиц и сыра блюдам.

Используют корни бедренца, предварительно высушенные и растертые в порошок. При добавлении нескольких капель лимонного сока аромат бедренца значительно усиливается. Иногда веточку бедренца опускают в бутылку с уксусом для придания ему пикантного вкуса. Молодые соцветия-зонтики бедренца используют при засолке помидоров, огурцов, патиссонов, яблок и груш.

Семена употребляются при выпечке булочек, хлебцов, пряников. Размолотые в порошок семена используют как приправу к мясным, рыбным, овощным блюдам, а также добавляют в супы, борщи. Молодые листья применяют в качестве суррогата чая.

На Кавказе листья иногда прибавляют к шлову для придания ему приятного вкуса, а также используют при изготовлении колбас. Корни употребляют при производстве горьких ликеров, траву кладут в пиво для ароматизации.

Молодыми нежными листьями украшают блюда с холодной закуской. Они особенно хороши при приготовлении нежнейших травяных смесей; их вводят в майонез, приправляют ими вареные овощи.

Траву и плоды используют и для отдушки вин.

Молодые листья используют и заготавливают в фазе розетки, до того, как начнет расти цветочный стебель. Их можно сушить или солить.

Корни заготавливают осенью после уборки семян или ранней весной. Сушат их под навесом в хорошо проветриваемом месте или на чердаке. Размалывать лучше перед употреблением. Сушеную и соленую зелень хранят в светонепроницаемой и плотно закрытой посуде. Семена убирают в период массового созревания. Высушивают при температуре не более 30 градусов. Хранят в стеклянной посуде темного цвета.

**Борщевик сибирский — *Heracleum sibiricum* Z.**

**Семейство зонтичные — *Apiaceae* Lindl**

**(*Umbelliferae* Juss)**

Борщевик сибирский — многолетнее травянистое растение высотой 50–80 см. Стебель ребристый, мощный, пустотелый, рыхло опушенный, ветвистый. Прикорневые и нижние стеблевые листья длинночерешковые, чаще тройчаторассеченные, реже — перисторассеченные, с двумя парами боковых сегментов; сегменты перистонадрезные или перистораздельные с острыми дольками, верхние листья уменьшенные, сидячие, с сильно расширенными влагалищами.

Цветки собраны в крупные, сложенные зонтики, зеленовато-желтого или белого цвета. Плоды плоские, голые, широкоовальные или обратнойцевидные двусемянки с широкими крылышками. Цветет в июне-июле.

Встречается в европейской части России, Беларуси, в Украине, в Западной Сибири, Северном Кавказе.

Растет по лугам, берегам рек, опушкам лесов и всевозможным сорным местам.

В плодах и корнях борщевика обнаружено значительное количество аскорбиновой кислоты, кумарины, фурукумарины, эфирное масло.

В высушенной зеленой массе содержится сахар, протеин, витамины С, Р, фенольная кислота, каротин, кальций, фосфор, другие вещества, микро- и макроэлементы.

Из молодых и нежных листьев и стеблей борщевика готовят салаты, щи, начинку для пирожков, отвары, по вкусу напоминающие куриный бульон. Жареные стебли борщевика



обладают приятным вкусом. Нередко стебли растения варят в сахарном сиропе и подают их к чаю. Маринованные либо квашенные молодые побеги или черешки листьев используют для приготовления салатов, корни (сухие и свежие) — для придания блюдампряного вкуса и запаха.

Корневища маринуют, солят, супят на зиму.

Водный настой травы и отвар корней борщевика сибирского обладают противовоспалительным, обезболивающим, вяжущим, противоспазматическим, антисептическим действием, а также улучшают процессы пищеварения, их назначают при хронических гастритах, колитах, энтероколитах, кожных заболеваниях и как успокаивающее при судорогах различного происхождения, эпилепсии и неврозах.

**Брусника — *Vaccinium vitis-idaea* (L.) Avror.**

**Семейство брусничные — *Vacciniaceae* S.F.**

***Grey***

Брусника — вечнозеленый ветвистый кустарничек высотой 8–30 см с толстыми кожистыми эллиптическими листьями и мелкими бело-розовыми цветками, собранными в густые поникшие кисти. Ягоды ярко-красные, спелые — темно-красные, кисло-сладкие. Цветет в мае-июне, плоды созревают в августе-сентябре.

Растет в хвойных и смешанных лесах, иногда на торфяных болотах. Особенно много ее в Беларуси, Новгородской и Ленинградской области, на Урале, в Сибири, на Дальнем Востоке, на Кавказе, на Украине (Карпаты, Полесье).

В свое время появилась легенда о том, как добрая ласточка однажды достала живой воды и несколько капель несла во рту, чтобы окропить ими людей и дать им бессмертие. Но злая оса, узнав об этом, не захотела допустить доброго дела, и, когда ласточка еще летела, больно укусила ее. Ласточка вскрикнула от боли и живая вода пролилась.

Людам не досталось бессмертия, но капли ее упали на кедр, сосну, бруснику и оттого они теперь всегда зелены. Ласточка, видя, что ее труды пропали даром, откусила злой осе язык, и с тех пор она только жужжит.

Брусника — одна из самых популярных ягод в Северных районах.

Плоды содержат 7-12% сахаров (глюкоза, фруктоза, сахароза), органические кислоты, гликозиды, соли калия, кальция, магния, железа, дубильные вещества, фитонциды.

Ягоды собирают в период созревания и едят обычно свежими.

Готовят из ягод варенье, джем, повидло, маринады, соки, напитки, сиропы, квас, морс, кисели, бруснику с хреном (польский соус), варенье из брусники с корицей и гвоздикой, брусничную пачинку для конфет.

Для более длительного домашнего хранения ягоды консервируют в сахаре или высушивают. Распространено использование ягод для маринования и мочения.

Их добавляют в диетические блюда.

В медицине плоды брусники применяют при авитаминозах, пастой и отвар листьев — для лечения почечнокаменной болезни, болезней мочевого пузыря, подагре и как антидиабетическое средство.

## **Бузина черная — *Sambucus nigra* L.**

**Семейство жимолостные — *Caprifoliaceae* Juss**

Бузина черная — крупный кустарник или небольшое дерево высотой 3-7 м с пепельно-серой корой. Побеги с широкой сердцевидной, усеяны темными чечевичками. Листья черешковые, супротивные, непарноперистые, 5-7 пар листочков продолговато-яйцевидных или ланцетных. Цветки мелкие, душистые, собранные в крупные щитковидные соцветия. Отдельные цветки сидячие или на коротких цветоножках.

Плод — сочная, блестящая черная ягодообразная костянка с 2-4 черными плоскими косточками.

Цветет в мае-июне, плоды созревают в августе-сентябре и остаются висеть на ветках после опадания листьев.

Распространена в юго-западной и южной половине Европейской части России, в Беларуси, на Украине, в горах Кавказа, по всей Европе, Западной Азии и Северной Америке.

Произрастает в подлесках лиственных лесов, реже смешанных и хвойных, на плодородных землях, опушках.

Используются цветки плода.

Соцветия срезают секатором или ножом до начала осыпания венчиков, быстро сушат, разложив на бумаге или ткани

на чердаках, под навесами или в сушилках при температуре 30–35 градусов. Высушенные соцветия обмолачивают, отделяя цветки от цветоносов.

Созревшие плоды заготавливают в августе-сентябре.

В плодах содержится аскорбиновая кислота, каротин, сальбуцин, дубильные и другие вещества.

В соцветиях обнаружены гликозид самбурнигрин, аскорбиновая кислота, каротин, слизистые, дубильные и другие вещества.

В полностью высушенном виде сухие цветки хранят в плотно закрытой посуде.

Цветки и плоды используются как пряно-ароматическое сырье. Для придания вину мускатного запаха и вкуса распускающиеся душистые соцветия добавляют в виноградное сусло. Молодое соцветие употребляют для ароматизации компотов, плодово-ягодных желе, киселей, варенья, джемов.

Цветки и плоды применяют при производстве вин, ликеров, коньяков, настоек.

Сушеные цветки бузины можно прибавлять к слоеному тесту.

Из зрелых плодов получают вино и уксус, суррогаты чая и кофе, готовят из них кондитерские изделия, сиропы, желе, кисели, пюре, джем, пастилу, сироп, морс, приправы к супам, кетчуп.

Из плодов бузины, листьев земляники, черной смородины, травы душицы, мяты перечной, меда готовят различные напитки.

Молодые, очищенные от кожуры побеги едят в вареном или маринованном виде.

При смешивании одной части сухих цветков бузины с тремя частями стандартного индийского чая получается превосходный напиток, близкий по букету сортам дарджилингского чая.

Лекарственные свойства бузины черной были известны еще в средневековье.

Отвар и настой цветков бузины применяется при простудных заболеваниях, ревматизме, подагре, гриппе, бронхитах, пневмониях, ларингите, заболеваниях почек, мочевого пузыря, при невралгиях.

Ваниль — *Vanilla planifolia* And., Syn *V. fragrans* (Salisb.) Ames

Семейство орхидные — *Orchidaceae*

Лиана с очень длинным, высоко взбирающимся на деревья травянистым стеблем, образующим многочисленные воздушные корни. Листья сочные, продолговато-эллиптические и кольцевидные; цветки в кистях, желтовато-зеленые, неправильные; околоцветник из пяти продолговатых листочков; шестой, образующий губу, свернут в трубочку, заключающую одну тычинку и пестик, что затрудняет опыление, осуществляется на родине особым местным видом бабочек. Завязь нежная, образующая удлинённый узкий плод — цилиндрическую трехгранную коробочку длиной 10–30 см.

Произрастает во влажных тропических лесах Мексики, Панамы, Антильских островов. Культивируется во многих тропических странах (Маскаренские и Сейшельские острова, остров Мадагаскар, Занзибар, Индонезия, Океания и др.), где лиану опыляют искусственно, несмотря на то, что после такой процедуры всего половина цветков дает плоды.

У ацтеков ваниль была ценной пряностью задолго до завоевания их территории испанцами. Они платили дань испанцам, которые и привезли ее в Европу.

Заготавливают плоды (сочные коробочки) в недоразвитом состоянии; сначала их слегка обдают горячей водой и подвергают длительному дозреванию, ферментации, а затем вялению и сушению. В этот период коробочки темнеют и приобретают свой аромат, носителем которого является ванилин, частично появляющийся на поверхности коробочек в виде бесцветных кристаллов. Чтобы аромат не улетучился, пряность хранят в специальной упаковке, не пропускающей воздух.

В свежесобранных плодах находится гликозид глюкованилин, лишенный запаха. Только при ферментации он расщепляется на глюкозу и свободный альгидванилин и приобретает запах; присутствие в эфирном масле анисового спирта и альдегида, коричных эфиров и других душистых веществ делают их еще более приятными.

Цены на натуральную ваниль упорно продолжают оставаться очень высокими. Многие страны производят синтетический заменитель ванили — ванилин. Замену эту нельзя назвать равноценной, поскольку ванилин химически чистое вещество, а

аромат ванили создается, по крайней мере, десятком различных веществ. И зачастую стручок, в котором ванилина меньше, пахнет гораздо приятнее, чем тот, в котором ванилина больше.

В продажу ваниль поступает расфасованной по одному стручку в стеклянных пробирках, пакетиках из фольги или другого герметически укупоривающего материала.

Ваниль — самая тонкая пряность, имеющая мировое значение. Вкус ванили приятный, пряный, горьковато-ароматический, исключительно ароматный, сладковатый и освежающий.

Для внесения ванили в продукты стручок растирают с сахаром, и полученный ванильный сахар используют по необходимости. Применение ванили ограничено сладкими, творожными, фруктовыми блюдами и напитками, кондитерскими изделиями и блюдами из яиц.

В пищевой промышленности ваниль применяют для ароматизации дорогих продуктов из какао, шоколада, бисквитов, конфет, кремов, пломбира и ликеро-водочных изделий. Однако в пищевой промышленности ваниль часто заменяют более дешевым, но обладающим менее приятным запахом синтетическим ванилином.

В народной медицине ваниль применяется при лихорадке, диспепсии, хлорозе, расстройстве нервной системы, психических заболеваниях, сонливости, ревматизме. Ценится как средство возбуждающее и стимулирующее мышечную деятельность.

**Вербена лимонная — *Lippia citriodora* (Lam)**

**Н.В.К.**

**Семейство вербеновые — *Verbenaceae* Jaume**

Вечнозеленый полукустарник. Надземная часть состоит из многочисленных ветвей, создающих густую крону высотой до 2,5 м.

В диком виде это растение произрастает в Перу, Аргентине, Бразилии. Культивируют ее на юге Франции, в Алжире, Тунисе, в США, Аргентине, Бразилии, в Крыму, на Кавказе, в Средней Азии.

Сырьем служит надземная часть растения, в которой содержится эфирное масло.

Вербену лимонную используют при желудочно-кишечных заболеваниях и как общеукрепляющее средство.

В состав эфирного масла входят цитраль, цитронеллаль, церапиол, сесквитерпены, валериановая кислота.

Применяют эфирное масло вербены для приготовления фруктовых эссенций.

Листья, цветки и молодые побеги растения используют для ароматизации сладких блюд (желе, джемы), а также для заваривания чая.

## **Виноград культурный — *Vitis vinifera*.**

### **Семейство виноградные — *Vitaceae* Juss**

Виноград культурный — деревянистое вьющееся растение длиной 30–40 м. Многолетние побеги достигают значительной величины, однолетние до 3–5 м в длину, тонкие, сочлененного строения. В каждом узле развиваются листья, а в их пазухах — пасыпковые и зимующие почки.

Листья цельные, трех- или пятилопастные. Цветки мелкие, зеленоватые, собраны в рыхлую или густую метелку.

Плоды — сочная ягода с 1–4 мелкими твердыми семенами, которые в некоторых сортах отсутствуют. Ягоды собраны в гроздья, сильно варьируют по форме, окраске, вкусу. Цветет виноград в мае-июне, плодоносит в августе-сентябре, а некоторые сорта даже в октябре.

Культурный виноград, по-видимому, возник 7–9 тысяч лет назад. Н. И. Ушаков (1953) считает, что описание происхождения и родины винограда — задача чрезвычайно трудная, благодаря существованию множества разнообразных легенд о его происхождении.

Наиболее старая легенда о винограде — это легенда о Ное и его ковчеге. Пристав к горе Арарат, Ной познакомился с виноградной лозой и начал ее культивировать. По этой легенде выходит, что Армения является первой родиной винограда, где и была развита его культура.

Профессор А. С. Аладашвили указывает на распространенное мнение о том, что виноградная лоза впервые обнаружена в Грузии и Армении, что первобытный человек широко применял в пищу дикий виноград, что, по историческим данным, из древнего Сухуми (г. Диоскурия) вывозили вино в Малую Азию еще до нашей эры.

Известно также, что во времена построения Соломонова храма рабочим было выдано 20000 бат вина. Это служит доказательством, что более чем за 1000 лет до н. э. существовало виноделие. Но начало виноделия гораздо древнее этого времени.

На пиришестве древних египтян царяду со многими вкусными яствами подавались также разные сорта вина и пива. Многие историки восхваляли Древний Египет как богатую виноградную страну. Во времена фараонов виноградники простирались вверх по Нилу до порогов. Возникло там виноградарство за 6000 лет до нашей эры.

В Европе первыми начали возделывать виноград греки, которые затем в конце XVII века до нашей эры перевезли эту культуру в Италию и сегодняшнюю Францию.

В Америке виноград выращивают только с XVI века. В наше время главными производителями вина являются Франция, Италия, Испания, Португалия и Греция. Известно несколько тысяч сортов винограда, сильно отличающихся по химическому составу.

Плоды содержат 65–85% воды, 10–33% сахара (глюкозу и фруктозу), флорафен, галловую кислоту, кверцетин, энсин, гликозиды — монодельфиниды и дидельфиниды, кислоты (яблочную, кремневую, салициловую, фосфорную, виннокаменную, лимонную, янтарную, муравьиную и в незначительных количествах цавелевую), соли йода, калия, магния, кальция, марганца, кобальта, железа, меди, никеля, рубидия, фтора, хрома, цинка, и витамины B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, A, C, P, PP, K, фолиевую, кислоту, а также ферменты.

Во Франции, Испании, Италии, Португалии, Греции принято ароматизировать вином и пищу, прежде всего жареную птицу, мясо, дичь. Небольшое добавление белого и красного вина дает вкусовой эффект, проявляющийся уже в процессе варки. Алкоголь испаряется быстрее, чем вода, поэтому даже самые непримиримые абстиненты могут без всяких опасений есть приготовленные на вине блюда.

Из белого и красного вина путем брожения можно получить винный уксус, присутствующий в исходном продукте алкоголь при этом превращается в уксусную кислоту. Такой уксус более нежен и вкусен, чем обычный столовый и особенно хорош в весенних овощных салатах.

Кроме натуральных вин, специями считаются и высушенные на солнце зрелые виноградные ягоды — изюм, поступающий в продажу в нескольких вариантах: сабза, кишмиш и коринка. Сабзу готовят из сортов темного винограда, в ней есть и косточки, а кишмиш и коринка не имеют зернышек. Изюм добавляют в начинки из творога, в сладкое дрожжевое тесто, а также в сладко-кислые соусы к мясу.

**Витекс священный, прутняк обыкновенный —**  
**Vitex agnus L.**

**Семейство вербеновые — *Verbenaceae* Jaume**

Витекс священный — небольшой кустарник или деревце с четырехгранными бурыми ветвями высотой до 2 м. Однолетнее, стебли серо-войлочные от прижатых волосков. Листья пальчато-сложные, состоящие из пяти-семи острых листочков. Цветки многочисленные, бледно-лиловые, двугубые, с четырьмя тычинками. Плод — черная шаровидная ароматическая костяшка. Цветет в июле-августе, плод созревает в сентябре-октябре.

Встречается на Черноморском побережье Кавказа в районах Сочи, Туапсе, Новороссийска, в предгорьях Кубани, в Крыму, в Средней Азии.

Растет по берегам рек, моря. Культивируется в садах как декоративное растение. В культуре известны еще два вида витекса: коноплевидный и негундо. Размножается витекс в условиях Украины только вегетативно: частями куста или черешками, как зелеными, так и одревесневшими. Черешки хорошо приживаются, быстро укореняются. Заготовив с осени черешки и укоренив их в теплице, можно весной высаживать растение в грунт. Заготавливают для использования в свежем виде в салаты, супы, соусы молодые верхушечные листья витекса. Как заменитель перца употребляют в сухом виде. Для этих целей его заготавливают в фазе цветения, срезая цветущие и не цветущие молодые, не одревесневшие побеги вместе с листьями. Высушивают под навесом и хранят в прохладном помещении или размалывают сухие побеги в порошок в плотно закрытой посуде. В лесостепи и полесье семена витекса священного не вызревают и их с успехом заменяют листьями и молодыми побегами как свежими, так и сухими.



Необходимо отметить, что надземная часть витекса зимой подмерзает. Весной куст обрезают у самой земли, за вегетационный период он интенсивно отрастает, достигает в высоту двух и более метров и зацветает. Вся падающая часть витекса обладает сильным пряным острым ароматом и вкусом, напоминающим перец черный и душистый.

Как острую и пряную приправу листья витекса добавляют в салаты, соусы при тушении и жарении мяса и овощей, консервировании различных овощей вместо импортного перца. В Крыму, республиках Закавказья и Средней Азии используются плоды витекса священного. Они даже по внешнему виду напоминают плоды перца черного, но меньше размером. Здесь они применяются аналогично перцу черному, особенно при изготовлении различных перечных смесей.

В Центральном республиканском ботаническом саду АН УССР были разработаны составы для маринадов с использованием молодых побегов и листьев витекса священного (с начала бутонизации до полного цветения) с добавлением других пряно-ароматических растений в различных композициях, которые применяются в консервной промышленности.

Необходимо отметить, что при кулинарной обработке рыбы плодами витекса мясо рыбы приобретает коричневый оттенок и слегка пряный, несколько терпковатый вкус с горьковатым оттенком.

В консервной промышленности при производстве различных овощных консервов употребляют свежесрезанные побеги и листья витекса вместо перца.

В народной медицине плоды, семена и листья применяются при малярии, хронических заболеваниях печени и селезенки, гинекологических и других болезнях.

Гвоздичное дерево — *Caryophyllus aromaticus* L.  
syn. *Syzygium aromaticum* (L.), Merril et Perry;  
*Eugenia caryophyllata* Thunb.

Семейство миртовые — *Myrtaceae*

Вечнозеленое дерево 10–12 м высотой с пирамидальной верхушкой, дающее густую тень. Листья супротивные, широко ланцетные, цельнокрайние, темно-зеленые, кожистые и блестящие. В проходящем свете заметны светлые почки (эфирномасличные вместилища).

Соцветия верхушечные в виде сложных полузонтиков. Цветки состоят из ярко-красного цилиндрического цветоложа (гинангия), несущего сверху 4 мелких красных чашелистика, и бледно-розового 4-лепестного венчика, спадающего при распускании в виде полушаровидного колпачка.

Родина гвоздичного дерева — Молуккские и другие острова Юго-Восточной Азии. Первым европейцем, который собственными глазами увидел, как растет гвоздичное дерево, был итальянский купец Марко Поло (XIII в.). Когда Васка да Гама открыл Молуккские острова, арабы потеряли монополию на торговлю пряностями: их сменили португальцы, а затем в XVIII—XIX вв. все мировое потребление гвоздики покрывалось исключительно за счет ввоза с Молуккских островов. Только в 1770 г. французам удалось тайно, несмотря на грозившую опасность смертной казни, ввести на двух небольших кораблях семена гвоздичного дерева и заложить первые его плантации на островах Маврикий и Реюньон. В наше время культивируется в тропических странах, на островах у восточного берега Африки (Занзибар, Pemba и др.), Антильских островах (Ямайка и др.), в Бразилии и др.

Собирают нераспустившиеся цветочные бутоны, красный цвет которых при высушивании переходит в темно-бурый. Форма бутонов напоминает гвоздь (откуда ее название), длина 1–1,5 см. Запах сильный, ароматный, вкус жгучий, пряный. На продольном разрезе гвоздики под лупой видны многочисленные крупные круглые семенилища с эфирным маслом, расположенные по периферии и особенно густо в основании цилиндрического цветоложа.

Доброкачественная гвоздика в стакане с водой плавает в вертикальном положении головкой вверх, поскольку эфирное масло тяжелее воды. Гвоздика с низким содержанием эфирного масла плавает горизонтально.

Сильный пряный запах гвоздики обусловлен паличем в эфирном масле эвгенола, содержание которого составляет 70–80% от общего содержания эфирных масел.

Кроме бутонов гвоздики, в торговлю поступают также плоды гвоздики (маточная гвоздика), которые заготавливают почти зрелыми. Плод — ложная ягода, образовавшаяся из нижней завязи, заключенной в цветоложе.

Плоды крупнее бутонов — 2,5 см длиной, такого же темно-бурого цвета. Форма плода овальная, вверху увенчанная оставшимися 4 чашелистиками, содержит одно семя, богатое крахмалом.

Порошок плодов можно отличить от порошка бутонов по наличию крахмала.

Запах и пряный вкус плодов гвоздики такие же, как у бутонов, даже еще приятнее. Эфирное масло, которого здесь меньше, чем в бутонах, также содержит эвгенол.

Как пряность и лекарство гвоздика известна с древнейших времен и пользовалась особым вниманием в Индии, на Ближнем Востоке, в Египте, Китае, ее завозили даже в Рим. Мумии древних египтян украшались ожерельем из гвоздики.

В Китае этикет предписывал обращаться с речью к императору, лишь пожевав предварительно гвоздику.

Употребляется гвоздика для приготовления горьких желудочных ликеров, горьких напитков, луншей, фруктовых соков и компотов. Ею ароматизируют консервированные фрукты.

Гвоздика применяется также для приготовления блюд из краснокочанной капусты, свинины, баранины, дичи, темных мясных подливок. Вместе с луком и листьями кольраби она улучшает вкус квашеной капусты. Приемлема она и для заливного мяса.

Приятный неповторимый вкус с гвоздикой приобретают зельц и паштет из дичи, а также рыбные блюда, спагетти и другие кулинарные изделия.

Гвоздику используют в марипадах, консервах из мяса, рыбы, грибов. На 10 кг маринованных грибов достаточно 1–2 г гвоздики, а на 10 л маринадной заливки для овощей и фруктов — 3–4 г

Гвоздика не заменяет других пряностей, поэтому не следует ею злоупотреблять. Часто гвоздика входит в набор специй.

В компотах и кондитерских изделиях она хорошо сочетается с корицей, в жареных и тушеных мясных блюдах, фаршах, бульонах и соусах — немыслима без черного перца.

На основе гвоздики, корицы и перца создано много порошкообразных вкусовых приправ, пользующихся большой популярностью у кулинаров, благодаря удобству использования.

При выпечке изделий из теста употребляют 4–5 почек гвоздики на 1 кг продуктов, а на 1 кг творожных паст, запеканок

идет 4–5 одних бутончиков гвоздики. Для компотов, супов, бульонов достаточно 2–3 почек на 1 л.

При тепловой обработке гвоздики аромат, сконцентрированный в бутончике, частично улетучивается, а жгучесть и горечь, сосредоточенная главным образом в черешке, усиливается. Поэтому при производстве изделий гвоздику следует использовать очень осторожно.

Содержащееся в гвоздике масло возбуждает аппетит, способствует пищеварению, благодаря высокому содержанию эвгенола, обладает и антисептическим свойством.

Гвоздичное масло применяют в зубоврачебной практике в качестве антисептика.

### **Герань крупноцветковая — *Geranium macrorrhizum* L.**

**Семейство гераниевые — *Geraniaceae* A.L.de Jussieu**

Многолетнее травянистое растение высотой до 40 см. Родина — Средиземноморье, Карпаты, Крым. Культивируют в Средней и Северной Европе.

Листья пятиугольные, пальчатые, пяти-семираздельные, в верхней части — трехраздельные. Прикорневые листья с тонкобороздчатыми черешками, длиной 10–20 см.

Цветоносы длиной 1–6 см, цветоножка — длиной 1 см.

Лепестки цветков темно-розовые, нити тычинок в 2–3 раза длиннее чашелистиков, ярко окрашены. Семена — коричневые, мелкие.

Сырьем служит надземная масса: соцветия, стебли и листья.

Герань обладает приятным фруктовым ароматом с землянично-ананасовым оттенком. Эфирное масло, в состав которого входит линалоол, гераниол, терпинеол, препятствует развитию бактерий кожи, обладает фитозащитными свойствами и стимулирует перво-психическую деятельность.

В кулинарии это растение используется для ароматизации печенья, лакомств, фруктовых салатов, желе, прохладительных напитков.

**Горчица белая (желтая, английская) —**

***Brassica alba* L.**

**Семейство крестоцветные — *Brassicaceae***

***Burnet (Cruciferae Juss)***

Стебель разветвленный высотой до 1 м, покрыт желтыми волосками. Листья ланцетные. Цветки бледно-желтые или белые, собраны в многоцветковое кистевидное соцветие. Стручок бугорчатый, с плоским носиком, сильно опушенный. Семена крупные, светло-желтые с гладкой поверхностью.

Родина — Средиземноморье. Распространена почти по всей Европе и как запасное растение — в Сибири, Северной Африке, Китае, Северной Америке. Как сорняк встречается почти во всех районах стран СНГ. Культивируют ее в основном в Дании, Нидерландах, Швеции. В России разводят с середины XVIII века в основном во влажных районах Нечерноземной зоны. Как культура возможна в Заполярье.

Семена белой горчицы почти лишены аромата и вкус их резче и грубее, чем у горчицы сарептской.

В кулинарии используют в основном в странах Северной Европы и США.

Из семян делают столовую горчицу. Их употребляют в смеси для овощных, грибных и мясных маринадов, семенами приправляют салаты и сельдь, горячие и рыбные блюда. Довольно часто готовят сухую смесь из дробленых семян горчицы черной и белой в США. Листья растения кладут в салаты, в некоторых странах ими приправляют супы, маринуют их в уксусе.

В молочной промышленности семена горчицы белой добавляют в творожную массу. Из нее вырабатывают долго не прогоркающее масло, используемое в кулинарии, пищевой и химико-фармацевтической промышленности.

**Горчица сарептская — *Brassica Juncea* L.**

**Семейство крестоцветные — *Brassicaceae***

***Burnet (Cruciferae Juss)***

Однолетнее травянистое растение с прямостоячим разветвленным стеблем высотой 50–150 см. Корень стержневой, проникает на глубину 2–3 м. Прикорневые листья черешковые, крупные, ланцетные, верхние — сидячие или короткоче-

решковые, цельные, продолговато-линейные. Цветки ярко-желтые, на коротких цветоножках, собраны в кистевидные соцветия. Плод — тонкий продолговатый стручок длиной 3–5 см с длинным шиловидным носиком. Семена шаровидные, красновато-коричневые.

Цветет в мае-июле. Плоды созревают в августе.

В диком виде встречается в различных странах Азии и Египта, в Средней Азии. Ее возделывают в Пакистане, Индии, Китае, Египте, Франции, Голландии и др.

В России основные посевы размещены в Волгоградской, Саратовской, Ростовской областях, Ставропольском крае, Западной Сибири. Она также культивируется в Беларуси, Украине, Казахстане.

Семена содержат 1,17–2,89% эфирного масла, в состав которого входят аллилгорчичное (до 40%) и кротопилгорчичное (50%) масло, а также следы сероуглерода и диметилсульфида; 20–49% высококачественного горчичного жирного масла, масло по вкусу лучше подсолнечного, по качеству выше масла горчицы белой, но легче прогоркает.

Горчица сарептская является одной из важнейших масличных культур, по площади в бывшем СССР занимала второе место после подсолнечника. В России введена в культуру в XVIII веке вблизи г. Сарепта (отсюда и название — горчица сарептская). Горчицу засевали большими площадями и там, в 1810 г., впервые в Европе был запущен горчично-маслобойный завод.

Горчичное масло предпочитают другим маслам при изготовлении сдобного теста. Его применяют в кулинарии, хлебопечении, кондитерской, мыловаренной, текстильной промышленности. Для приготовления лучших сортов консервов применяют горчичное масло вместо прованского. Во Франции, Турции и некоторых других странах это масло считается лучшей приправой к салатам, соусам, блюдам из фасоли, бобов, горошка, мяса.

Эфирное масло используется в консервной промышленности.

Молодые листья горчицы используются в свежем виде для салата, а также гарнира к различным мясным и рыбным блюдам. В Китае молодые сочные побеги солят и консервируют.

Порошок из размолотых семян горчицы применяют как приправу и ароматизатор к горячим и холодным мясным блюдам, при засолке овощей и консервировании рыбы. Он может быть одним из компонентов различных соусов, к мясу, а также используется как хорошее защитное покрытие при тепловой обработке нежных продуктов — птицы, телятины, рыбы. С этой целью горчичные семена размалывают с водой до превращения в жидкое тесто, которым обмазывают филе и запекают в таком виде в духовом шкафу. Горчица не только предотвращает исчезновение сока из мяса, но одновременно ароматизирует его.

Горчица не только возбуждает аппетит, но и значительно усиливает выделение желудочного сока. Еще Пифагор считал, что горчица усиливает память. Из обезжиренного жмыха семян сарептской горчицы получают порошок со специфическим жгучим вкусом и ароматом, применяемый при производстве горчичников, столовой горчицы и других приправ. Порошок также обладает сильным консервирующим свойством, поэтому его употребляют не только для ароматизации, но и для повышения сохранности продуктов.

Так, порошок добавляют в различные соусы («Кубанский», «Южный», «Любительский», «Московский»), в майонезы, а также в сельдь в горчичном соусе, в маринованную и пряную сельдь, пряную хамсу, маринованную тюльку.

Горчицу в небольших дозах вводят в рецептуру отечественных пряностей, а также используют в сочетании с импортными пряностями.

Горчицу сарептскую применяют в кулинарии почти всего мира. Из горчичного порошка делают заправки и соусы. Столовую горчицу обычно подают к бутербродам, рыбным и мясным горячим и холодным блюдам, а в Польше — к картофельным блюдам.

В России, Украине, Беларуси выпускают несколько видов столовой горчицы.

В русской и татарской национальной кухне порошком горчицы сдабривают окрошки и ботвиньи. В Удмуртии с ним готовят соленые томаты в собственном соку, в Беларуси и Татарии — моченые яблоки.

В Грузии порошок добавляют в блюдо вместе с сельдереем.

**Горчица черная — *Brassica nigra***  
**(французская, настоящая)**  
**Семейство крестоцветные — *Brassicaceae***  
***Burnet (Cruciferae Juss)***

Однолетнее травянистое растение с прямым разветвленным стеблем, высотой 50–100 см, в нижней части вместе с листьями волосистым. Листья черешковатые, нижние — ланцетовидные, зубчатые; верхние — ланцетовидные и цельнокрайние.

Цветки мелкие, бледно-желтые, собраны в кистевидные соцветия. Плоды — четырехгранные стручки с очень тонким столбиком. Семена шаровидные, темно-коричневые. Цветет в июне-сентябре. Родина — Средиземноморье. Как сорняк произрастает в южных районах России, в Южном Закавказье, а также в полесских и лесостепных районах, реже в степных районах Украины.

Горчицу черную культивируют в Англии, Франции, Италии, Румынии, Турции, Индии, Китае, а также в Северной и Южной Африке, Америке.

В семенах содержится 0,5–1,4% горчичного эфирного масла, 24–41% жирного невысыхающего масла, молодые листья горчицы черной используют в пищу как приправу к различным блюдам.

Зеленые стебли, листья и цветки, порошок семян употребляют на Кавказе как пряности для приготовления сыров.

Семена черной горчицы, также как сарептской, в странах Южной Европы используют для приготовления столовой горчицы.

Большинство народов познакомилось с этим растением еще в древние времена, когда ее выращивали как овощную культуру и для лекарственного употребления.

В Центральную Европу оно попало вместе с римлянами.

В Англии, Нидерландах, Румынии, Италии и Франции для приготовления столовой приправы из семян отжимают масло, а остатки — горчичный жмых — размалывают, превращая в муку. Жидким компонентом самых качественных сортов столовых горчиц является винный морс, хотя его можно заменить уксусом или водой.

Характерный вкус различным видам горчицы, поступающим в продажу, придают добавленные в них специи.



В древности римляне, готовя горчицу, сначала вымачивали семена в воде, а потом дробили и варили их. Согласно другому, дошедшему до наших времен, староримскому рецепту семена мололи и смешивали с медом и растительным маслом.

Во Франции из горчицы черной готовят дижонскую горчицу — лучшие сорта столовой горчицы, известные во всем мире, а также специальный соус к рыбе.

**Гравилат городской — *Geum urbanum* L.**

**Семейство розоцветные — *Rosaceae* Juss**

Гравилат городской — многолетнее травянистое растение высотой 40–60 см с мелко опушенным прямостоячим стеблем.

Прикорневые листья черешковые, перисто-раздельные на острые, крупнозубчатые доли, из которых конечная и две соседние боковые доли значительно крупнее остальных. Стеблевые листья почти сидячие, очередные, трех- и четырехлопастные, реже цельные, прижато-волосистые, по краю надрезанно-зубчатые. Прилистники крупные. Цветки светло-желтые. Плод — многоорешник, плодики с длинным перисто-волосистым столбиком.

Цветет в июне-июле, плоды созревают в июле-августе.

Гравилат городской распространен в лесной и лесостепной зоне почти всей территории России, в Западной Сибири, в Украине, Беларуси, в Средней Азии. Растет в кустарниковых зарослях, в широколиственных смешанных лесах, на лугах, на опушках, вдоль дорог.

В корнях растения обнаружены дубильные вещества, крахмал, смолистые и горькие вещества, эфирное масло со специфическим запахом.

В пищу употребляются ранней весной молодые ароматные нежные листья для приготовления салатов, зеленых борщей, супов. Корни употребляют вместо гвоздики и корицы в консервной промышленности. В кулинарии — для яблочных пирогов и тортов и других кондитерских изделий, как приправу к овощным блюдам. В странах Западной Европы корни гравилата используют в пивоварении и виноделии.

Корни и корневища гравилата обладают противовоспалительным, отхаркивающим, вяжущим, кровоостанавливающим, релаксационным действием.

**Гранат обыкновенный — *Lunicagranatum* L.**

**Семейство гранатовые — *Punicaceae***

***Horapinow***

Гранат обыкновенный — кустарник высотой от 2 до 8–10 м с неровным стволом, с небольшими шипами. Молодые листья его зеленовато-желтые, старые — коричнево-серые. Листья супротивные, ланцетные, гладкие, блестящие.

Крупные ярко-пунцовые одиночные цветки или пучки их располагаются на верхушках побегов. Плоды представляют собой крупную свособразную ягоду с кожистым околоплодником различной окраски — от лимонно-оливковой до темно-пурпуровой. В ней находится много угловатых семян, окруженных вместо кожуры сочной съедобной мякотью.

Цветет в июне-июле. Плоды созревают поздно осенью.

Гранат — древнее растение, начало культуры которого уходит в доисторические времена. В диком виде встречается на Кавказе и в Средней Азии. Как культурное растение выращивается в Крыму, на Кавказе, в Молдове. Родина граната в диком состоянии — Передняя Азия, Закавказье, Дагестан, Средняя Азия — (Копет-Даг), Памиро-Алтай, а также Малая Азия, Иран, Афганистан.

История граната начинается до первых веков цивилизации.

Замечательно, что распространение культуры этого растения далеко за пределами родины носило не экономический характер, а главным образом религиозный.

Об этом упоминается в Зенда Весте и в мифологиях древних греков и римлян.

В Древней Греции и в Италии гранатовое дерево и его плод также применялись в религиозных церемониях.

Наконец, существует легенда, что гранат произошел от крови Агдесита, сына Юпитера и скалы Агдесии. Римляне получили гранаты из Карфагена и называли их пуническими яблоками, откуда и его родовое название *Punica*.

В Китай, по свидетельству Бретнедера, гранатовое дерево попадает только в культурном виде и ввезено было туда из Самарканда Шаг Кленом за полтора века до нашей эры.

Кора корней, стволов и ветвей содержит алкалоиды, кора ствола, кожура, плоды и листья богаты дубильными веществами, в соке граната обнаружены лимонная, яблочная, щавеле-

вая и другие органические кислоты, а также витамин С, танин, антоциан.

Обычно едят плоды в свежем виде или получают из них очень вкусный сок, готовят сироп и освежающие напитки.

Из сока и зереп готовят острые приправы к различным национальным блюдам, гренадин, пунш, вина.

Путем упаривания сока готовят соус нацараби — одну из лучших приправ ко многим кавказским блюдам.

Медицинское применение граната началось задолго до нашей эры. Гиппократ назначал сок граната при желудочных болях, кожицу плода — при дизентерии и для лечения ран.

Арабы употребляли гранат при желудочно-кишечных расстройствах, головных болях.

В Грузии сок граната употребляют при заболеваниях горла и в составе многочисленных сложных микстур, отвар цветков пьют при поносах, из цветков делают припарки на опухоли, истолченные сухие цветки граната и корни эстрагона применяют как присыпку при болезнях рта. Иногда в народной медицине свежие плоды граната вместе с кожурой употребляют при простудных заболеваниях, колите, лихорадке.

### Девясил высокий — *Jnula helenium* L

Семейство астровые (сложноцветные) —  
*Asteraceae* Dumortier (*Compositae* Giseke)

Многолетнее травянистое растение высотой 1–2 м. Корневище толстое, мясистое, снаружи темно-бурое с длинными толстыми корнями. Стебли прямые, внизу мягко волосистые, вверху войлочные. Листья очередные, прикорневые черешковые, продолговато-эллиптические, стеблевые стеблеобъемлющие.

Соцветия (корзинки) крупные до 6–8 см в диаметре, собраны на верхушках главного стебля и ветвей в рыхлые кисти или щитки. Цветки золотисто-желтые, внутренние — трубчатые, корневые — язычковые. Обертки корзинок многolistные с оттопыренными наружу листочками. Плод — продолговатая ребристая семянка длиной 3–4 мм с длинным белым хохолком. Цветет с июня по сентябрь.

Растет по берегам рек, озер, по влажным лугам, среди кустарников лиственных лесов и сосновых боров. Распространен

в Украине, в Крыму, Европейской части России, в Западной Сибири, на Урале, в Беларуси, на Кавказе, в Средней Азии.

В корневищах девясила высокого обнаружено около 44% инулина, псевдоинулин, тритерпеновые сапонины, смолы, горькие, слизистые и дубильные вещества, эфирное масло (1-4%), алкалоиды, витамин Е, полиеновые кислоты, миристиновая, пальмитиновая, уксусная и бензойная кислоты.

В траве содержится около 3% эфирного масла, аскорбиновая кислота, витамин Е и др. вещества. Корни и корневища имеют своеобразный ароматичный запах, на вкус они горьковатые, жгучие.

В европейских странах и в США корни и корневища девясила используют в кондитерской, ликеро-водочной, рыбной, пищекоцентрационной и консервной промышленности.

Размолотые в порошок высушенные корни девясила добавляют при изготовлении конфет, пряников, пудингов, различных кондитерских полуфабрикатов, рыбных консервов.

В кулинарии пряность добавляют в овощные супы и диетические первые блюда, овсяную кашу, красный соус, овощные маринады. Приятный аромат придаст девясил компоту из яблок, клюквенному напитку, сладким пудингам, кондитерским изделиям.

Из корней и корневищ девясила готовят замечательные различные блюда: суп из овощей, компот, кисель из девясила, напиток «Девять сил», настойку с девясилом, наливку с девясилом, повидло с девясилом, каши с девясилом, суп-пюре из зеленого горошка с девясилом, пудинг творожный с рисом и девясилом.

Сваренные в сахаре корневища вполне могут заменить имбирь.

Свежие корни можно использовать для приготовления цукатов. Ранней весной молодые листья в виде розетки используют в салатах.

Корни девясила богаты инулином и могут быть рекомендованы как диетический продукт при сахарном диабете.

Корни и корневища девясила обладают мочегонным, желчегонным, потогонным, вяжущим, отхаркивающим, успокаивающим и противовоспалительным свойством.

Отвар и настой корней и корневищ растения применяют при бронхитах, воспалении легких, коклюше, туберкулезе легких,

при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря, гастритах и как успокаивающее суставные боли.

Не рекомендуют применять корни девясила при повышенной кислотности желудочного сока.

### **Донник лекарственный — *Mellitus officinalis* (L.)**

**Pall.**

**Семейство бобовые — *Fabaceae* Lindl**

**(*Leguminosae* Juss)**

Двухлетнее травянистое растение с прямым, в нижней части деревянистым, почти до основания ветвистым стеблем высотой 1,5–2 м. Корень стержневой, с многочисленными боковыми ответвлениями, листья очередные, длинночерешковые, тройчатые. Листочки в очертании продолговато-яйцевидной формы, по краям пильчато-зубчатые, сверху сизовато-зеленые, а снизу более бледные.

Цветки желтые, многоцветные кисти длиной 5–7 мм. Цветет в июне-августе. Плоды созревают в августе-сентябре.

Растет по полям, лугам, вдоль дорог, среди кустарников, по склонам балок, по оврагам, на опушках лесов, иногда по молодым залежам, образует большие заросли.

Распространен в европейской части России, в Западной Сибири, в Беларуси, Украине, в Крыму, на Кавказе, Молдове, в Средней Азии.

В траве донника обнаружены кумарины, белок, флавоноиды, фитонциды, эфирные масла. Донник используется при приготовлении зеленого сыра, подземная часть (особенно в период цветения) — при производстве горьких водок, настоек и пива; в качестве фиксатора запахов в парфюмерной и ликероводочной промышленности. Молодые утолщенные корни в жареном и вареном виде съедобны. Листья и цветки употребляют в качестве приправы в салаты, супы, компоты на Кавказе и в Средней Азии. На Кавказе употребляют в пищу и корешки. Донник используют в пищевой промышленности, в частности, при переработке рыбы, которой он придает приятный запах. Издавна отваром донника запаривают бочки перед засолкой овощей.

С лечебной целью настой травы применяется при стенокардии, головных болях, бессоннице, бронхите, ревматизме.

**Дуб обыкновенный — *Juercus robur* L.**  
**Семейство буковые — *Faragaceae* Dumort**

Дуб обыкновенный — крупное листопадное дерево с мощно развитым стволом и глубоко растрескавшейся корой высотой до 40 метров. У молодых деревьев кора гладкая и блестящая, молодые побеги и почки красно-бурые, с густым войлочным и желтовато-серым опушением.

Листья простые, очередные, с короткими черешками, голые, блестящие, зеленые (снизу бледные), с выступающими жилками и ясно выраженными ушками при основании.

Цветки мелкие, однополые, мужские собраны в повислые кисти-сержки с желто-зеленым околоцветником из 5–9 листочков. Женские — в количестве 2–7 — окружены многими чешуйками-обертками.

Плод — желудь. Цветет в апреле-мае, плоды созревают в сентябре-октябре.

Имеется две разновидности дуба — дуб летний и дуб зимний. У дуба летнего листья распускаются на 2–3 недели раньше и опадают осенью, а у дуба зимнего остаются на дереве до весны. Растет дуб в широколиственных и смешанных лесах, образует дубравы по балкам, водоразделам, берегам рек, в степи. Широко культивируется в садово-парковых хозяйствах, защитных лесополосах.

Распространен в лесной и лесостепной зонах европейской части России, в Крыму, на Украине, на Кавказе, в Средней Азии.

Во всех частях растения содержатся дубильные вещества, жирное масло, белковые вещества, сахара. В листьях обнаружены дубовые вещества, кверцетин, кверцитрин, пентозаны.

Листья дуба употребляются как пряно-ароматическое дополнение при засолке огурцов. Дубильные экстракты дуба являются основой современного дубильного производства бочек, особенно коньячных и винных. Содержащиеся в дубовой древесине танины придают напиткам своеобразный вкус и аромат.

Кора, листья и желуди дуба оказывают вяжущее, кровоостанавливающее, противовоспалительное и антисептическое действие.

В медицине отвар коры дуба употребляют при лечении язвенной болезни желудка, желудочно-кишечных кровотечени-

ях; наружно — для полосканий при гингивитах, стоматитах, хронических тонзиллитах, фарингитах.

**Дубравник белый — *Tencrium polium*.**

**Семейство губоцветные — *Lamiaceae* Lindl  
(*Labiatae* Juss)**

Многолетнее травянистое растение высотой до 40 см. Стебель цилиндрический, с войлочным опушением, восходящим ветвистым в верхней части.

Листья узколистные, густокудрявоопушенные. Ложные мутовки белые или кремовых цветов, расположены в головчатых соцветиях.

В диком виде растет в Южной Европе, Малой Азии, Иране, Северной Африке, в бывшем Союзе — в южных районах европейской части, на Кавказе, в Средней Азии. Растет на сухих степных и каменистых склонах.

Сырьем служит надземная часть растения, собранная во время цветения.

Содержит ароматное эфирное масло, основным компонентом которого является борнилацетат. Медонос.

В народной медицине применяют как успокаивающее, возбуждающее деятельность органов пищеварения, при потере аппетита. Молодые побеги и листья используют как пряную приправу к рыбным блюдам. Эфирное масло дубровника белого используют в пищевой и парфюмерной промышленности.

**Душистый колосок — *Anthoxanithum odoratum* L.**

**Семейство мятликовые — *Poaceae***

Многолетнее травянистое растение высотой 20–40 см. Корень мочковатый. Стебель прямой, тонкий.

Листья линейные, с пленчатым островатым язычком, длиной 1,5 мм. Соцветие — сжатая колосовидная метелка, длиной 2–5 см.

Цветет в мае-июне. Плодородит в июне-августе.

Произрастает в Центральной Европе, на Скандинавском полуострове, в Малой Азии, Северной Америке, Северной Африке.

В бывшем Союзе распространен повсеместно на суходольных и низинных лугах, в лесах, кустарниках, на заболоченных местах, на почвах с плохой аэрацией.

Используют надземную часть, собранную во время цветения, в гомеопатии. Сырье содержит душистое вещество кумарин с запахом горького миндаля.

Душистый колосок используют для производства вермута, для ароматизации табака, он входит в состав травяных чаев.

Душица обыкновенная — *Origanum vulgare* L.

Семейство губоцветные — *Lamiaceae* Lindl

(*Labiatae* Juss)

Душица обыкновенная — многолетнее травянистое ароматическое растение с ползучим, разветвленным корневищем. Стебли высотой 30 - 60 см, супротивно-разветвленные, прямостоячие, тупочетырехгранные, в верхней части (иногда от основания) мягкоопушенные, перед красноватый.

Листья супротивные, черешковые, удлинненно-яйцевидные, цельнокрайние или мелкозубчатые, сверху темно-зеленые, снизу — более светлые, мягкоопушенные с короткими волосками.

Цветки мелкие, пурпурные, многочисленные, собраны в продолговато-овальные колоски, удлиняющиеся при плодах и образующие щитковидное, раскидистое метельчатое соцветие.

Плоды округло-яйцевидные, сухие, состоящие из четырех орешков около 1 мм.

Цветет в июле-августе. Плоды созревают в сентябре-октябре.

Встречается повсеместно в России, в Украине и Беларуси.

Растет по кустарникам, лесным полянам, степным лугам. Возделывается в больших масштабах как культурное растение в Италии, Греции, Мексике. В бывшем СССР возделывалось в небольших количествах.

В качестве сырья заготавливают цветущие надземные облиственные стебли душицы, срезая ножами или серпами верхушки длиной до 20 см.

Сухая трава и цветки душицы содержат до 1,2% эфирного масла, обладающего приятным запахом и бактерицидными свойствами, дубильные вещества, флавоноиды, аскорбиновую кислоту, тимол и другие вещества.

Надземная масса душицы, обладающая приятным травянисто-пряным ароматом, издавна на Руси использовалась в



квасы, домашнее пиво, которым она кроме запаха придавала способность долго сохраняться.

Трава душицы, собранная в начале цветения, — типичная специя итальянской и испанской кухни, ее широко используют при приготовлении пиццы.

Душица популярна во всей Европе и относится к числу тех пищевых приправ, которые доступны всем. В качестве пищевой пряности она известна во всем мире под названием «орегано» или «пицца-пряность». Как специя она распространена и в Мексике, очевидно, потому, что там растет в диком виде.

В кулинарии, как правило, используется высушенная душица, хотя у свежего растения вкус более своеобразен. Она также входит в состав многих пряных смесей. Ароматический компонент душицы очень сильный, он близок майорану и тимьяну, дополняя букет. В то же время вкус душицы нежнее, чем у майорана, сильный, слегка вяжущий, терпкий, горько-пряный.

Трава душицы используется при приготовлении салатов, спагетти, томатных соусов, колбас, блюд из овощей и яиц. Ее добавляют в сыры, супы и др.

Употребляется она также при жарении мяса в духовке и гриле, а также при тушении мяса, при приготовлении кваса, консервов, при засолке огурцов. Применяется и комбинация душицы с базиликом и черным перцем.

Во Франции душицу используют в блюда из грибов. У нас душицу употребляют при засолке грибов, огурцов, помидоров, кладут в различные супы, соусы, добавляют в разнообразные фарши, используют как чай.

В научной медицине препараты душицы применяют как седативное средство при неврозах, бессоннице, головной боли, а также при гастритах со сниженной секреторной деятельностью, дискинезиях желчных путей, холецистите, туберкулезе легких.

**Дягиль лекарственный — Archangelica officinalis**

**Семейство зонтичные — Apiaceae Lindl (Umbelliferae Juss)**

Многолетнее или двулетнее травянистое растение с пряным запахом, с коротким толстым корневищем и многочисленны-

ми придаточными корнями. Стебель толстый, круглый, разветвленный, внутри полый, с сизым налетом, высотой 100–200 см.

Листья крупные, дважды-триждыперистые, с крупными воздушными влагалищами, нижние — черешковые, верхние — сидячие.

Цветки мелкие, белые или желтовато-зеленые, собраны в многолучевые паровидные крупные сложные зонтики.

Плод — сжатая со спинки широкоэллиптическая зеленоватая двусемянка, распадающаяся на два полуплодика. Цветет в июне-августе. Плоды созревают в июле-сентябре.

Растет на влажных местах, заливных лугах, болотах, по берегам водоемов, по опушкам и полянам заболоченных лесов.

Распространен в лесной и лесостепной зонах европейской части России, в Западной Сибири, в Украине, Беларуси. Возделывается дягель в Средней полосе России в небольшом количестве, в Западных странах, в частности в Германии, Бельгии, Нидерландах и других странах возделывается как сельскохозяйственная культура.

Все части растения имеют приятный сильный аромат, содержат эфирное масло. Эфирное масло из корней — жидкостьпряно-жгучего вкуса с мускатным запахом. Эфирное масло из семян обладает тонким, нежным и очень стойким запахом.

Корни содержат дубильные и горькие вещества, органические кислоты, фитостерин; листья — аскорбиновую кислоту.

В качестве специй чаще всего используют зрелые плоды, которые извлекают из высушенных соцветий или же осенью — выкопанное корневище размером с детский кулачок, от которого тянутся длинные, порой до 30 см, боковые корешки. Эти корешки сплетают в косичку, обхватывая само корневище, и сушат при температуре, не превышающей 35–40 градусов. Высушенные и истолченные в порошок корни добавляют к муке при выпечке хлебобулочных и кондитерских изделий, а также в мясной соус и к жареному мясу.

В первый год жизни дягиля развивается лишь розетка листьев, которую используют для приготовления салатов, а также в супы и соусы для их ароматизации. Сухие побеги и листья иногда добавляют в горячие супы, из них готовят суррогат чая.

Из свежих корней, отваренных в сахаре, получают душистые цукаты и варенье. Корни употребляют для приготовления настоек: «Перцовка», «Горный дубняк», охотничьей водки «Ерофеич», ликерных спиртов. В ликеры «Шартрез» и «Бенедиктин» также включают настойку корней.

Во Франции дягиль лекарственный культивируют как пряное растение для нужд кондитерской и ликеро-водочной промышленности.

Народы Севера используют в пищу сваренные в оленьем молоке побеги дягиля.

В медицине настой корней и корневищ дягиля лекарственного применяют как мочегонное при болезнях почек и мочевого пузыря, усиливающее деятельность желудочно-кишечного тракта и при расстройствах сердечно-сосудистой и центральной нервной системы, невралгии, артрите, ревматизме.

**Жеруха лекарственная или водяной кресс —**  
*Nasturtium officinale R. Br.*

**Семейство крестоцветные — *Brassicaceae***  
***Burnet (Cruciferae Juss)***

Многолетнее травянистое растение с полым бороздчатым стеблем высотой 10–60 см. Листья черешковые, перисто-рассеченные, с 2–7 парами продолговатых или овальных листочков с более крупным и округлым яйцевидным верхушечным листочком. Цветки белые, с венчиками из четырех лепестков, собранных в короткие кисти. Плод — стручок короткий, вздутый, с выпуклыми створками, без жилок. Семена расположены в каждом гнезде в два ряда, плоские. Цветет с мая до сентября. Растет около ручьев, по болотам, водоемам и около воды. Встречается в Крыму, Беларуси, в Украине, в европейской части России, на Кавказе, в Средней Азии.

Растение содержит гликозид, глюконастурцин, сапонины, алкалоиды, 3–4 % углеводов, танины, каротин, аскорбиновую кислоту (до 210 мг), витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Е, соли железа, йода, калия, мышьяка, радоновые соединения. Жеруха лекарственная культивировалась и употреблялась в пищу еще древними римлянами и вместе с ними попала в остальные части Европы. Однако потом это растение было почти совсем забыто. Возрождение жерухи как специи началось после второй мировой

войны, и в наше время жеруха лекарственная становится модной культурой, которую в течение всего года можно выращивать в доме, в квартире, что является ценным в зимнее время, когда ощущается недостаток свежей зелени. В пищу употребляют проросшие растения, из них готовят ароматный салат, стимулирующий аппетит и обогащающий наш стол витамином С.

Вкус листьев жерухи несколько горьковатый и терпкий, салат из них острый, хреноподобным вкусом напоминает редьку.

В качестве пряности используются листья, верхушки стеблей и семена, как приправа к супам, овощам, ухе, как гарнир к сырам, а также как добавка в рыбные и мясные блюда, соусы, различные начинки.

Семена как пряность могут заменить горчицу, их используют для получения пищевого масла, приближающегося по качеству к горчичному. Из измельченных свежих прикорневых листьев готовят острые салаты, винегреты, соусы с перченым вкусом.

В Армении листья употребляют как добавку к мучным блюдам, а молодые побеги и листья маринуют и солят. Жеруха хорошо комбинируется с мятой и розмарином, образуя пикантную ароматическую и вкусовую гармонию. Необходимо отметить, что при варке своеобразный островатый аромат растения превращается в довольно неприятный запах, поэтому жеруху необходимо использовать только в свежем виде.

Растение используют в народной медицине как мочегонное, желчегонное, противовоспалительное и успокаивающее средство при нервных заболеваниях, а салат из листьев применяют при экземе и цинге.

**Зизифора Бунге — *Ziziphora bungeana* Juz.**

**Семейство губоцветные — *Lamiaceae* Lindl**  
**(*Labiatae* Juss)**

Полукустарник с тонкими многочисленными стеблями высотой до 40 см. Листья ланцетовидные или продолговато-яйцевидные, цельнокрайние с точечными железками.

Цветки розовые, расположены в верхушках стеблей. Плод — орешек.

Цветет в июне-августе. Плодоносит — в сентябре. Сырье —

побеги, срезанные на высоте 10 см от поверхности почвы. Собирают его при массовом цветении со второго года жизни.

Растение богато эфирным маслом, которого больше всего в соцветиях, меньше — в листьях и мало — в стеблях.

Масло бесцветное, обладает травянисто-пряным запахом со смолисто-сивушными тонами с примесью цветочного аромата.

Препараты из зизифоры снижают давление и благоприятно действуют при инфаркте миокарда.

Эффективна зизифора при заболеваниях желудка, атонии кишечника, при бронхите.

Эфирное масло применяют в косметике и парфюмерии, для отдушки мыла.

Отвар растения применяют в кулинарии, он придает рыбе мятный аромат и вкус.

Приправленный зизифорой соус подают к мясным блюдам.

Как пряность зизифору очень широко используют в Киргизии, в частности, для приготовления блюд из баранины, конины.

Вместе с другими пряностями зизифору добавляют в фарш для мантов, голубцов, блинов.

**Змееголовник молдавский — *Dracosephalum moldavicum* L.**

**Семейство губоцветные — *Lamiaceae* Lindl  
(*Labiatae* Juss)**

Многолетнее травянистое пахучее растение с четырехгранным ветвистым прямостоячим стеблем высотой 20–70 см. Листья короткочерешковые, супротивные, продолговато-ланцетные или продолговато-яйцевидные, по краю зубчатые, темно-зеленые; верхушечные листья ланцетовидные. Цветки с двугубым сине-фиолетовым венчиком и двугубой чашечкой собраны в кистевидное соцветие. Плоды — трехгранные продолговатые орешки темно-бурого цвета. Цветет в июле, плодоносит в августе-сентябре.

Змееголовник молдавский распространен в европейской части России, в Сибири, на Дальнем Востоке, на Украине, в Крыму, в Беларуси, на Кавказе, в Средней Азии, Молдове, в Казахстане. Родина змееголовника — Южная Сибирь и Китай. В диком виде он растет в Польше и в некоторых европейских

странах, в Монголии, Китае. Культивируют змееголовник в Болгарии, Румынии. В Молдавии его возделывают как эфир-помасличное растение, как медонос — в Самарской области.

В кулинарии используют свежие и сушеные листья и цветки, обладающие лимонным запахом. Пряность добавляют в летние салаты, рыбный бульон, рассольник. Высушенные и растертые в порошок листья и цветки имеют более резкий мятно-лимонный запах с небольшой горчинкой, его добавляют в супы, к различным мясным, рыбным и овощным блюдам. Сушеными растертыми листьями слабят домашние колбасы. Свежую и сухую зелень можно добавлять в компоты, чай, квас, при засолке и консервировании овощей, в частности огурцов, яблок, помидоров, патиссонов.

Норма закладки сушеного змееголовника на одну порцию 0,2–0,4 г. В жидкие блюда пряности добавляют за 30 минут до подачи на стол.

Известен змееголовник и как лекарственное растение. Настой травы используют как противовоспалительное и успокаивающее средство, при простуде, головной боли, невралгии, при ревматизме и болях в суставах, сердцебиении, мигрени.

При ревматизме и болях в суставах, при ушибах прикладывают компрессы из распаренной травы. Надземная масса змееголовника применяется в медицине и в некоторых отраслях промышленности, в частности в парфюмерной.

**Зонтик клубненосный — *Phlomis tuberosa* L.**

**Семейство губоцветные — *Limnaceae* Lindl**

**(*Labiatae* Juss)**

Многолетнее травянистое ароматическое растение с длинными корнями и с крупными клубневидными утолщениями высотой 40–120 мм. Стебель простой или ветвистый, полый, обычно окрашенный в лиловый цвет. Нижние листья крупные, длинночерешковые, треугольно-сердцевидные, крупногородчатые, средние — яйцевидно-пильчатые, верхние — сидячие, ланцетные, остропильчатые.

Цветки с двугубым синие-фиолетовым венчиком и двугубой чашечкой. Соцветие длинное. Цветет в июне-июле.

Встречается в лесной и лесостепной зонах Украины, европейской части России, на юге Сибири и Дальнего Востока, на

Кавказе, в Казахстане и Киргизии. Растет в степях, кустарниковых зарослях, на лесных опушках.

Растение содержит эфирное масло с лимонным запахом, аскорбиновую кислоту, микро- и макроэлементы (железо, магний, цинк, медь, марганец, никель). В корнях обнаружены сапонины. Является хорошим пряно-вкусовым растением. Корневые клубни едят жареными или вареными. В прежние времена их заготавливали впрок, высушивали, а затем перемалывали на муку и крупу. Использовали эту муку в чай.

Растение применяется в народной медицине при пневмонии, бронхите, желтухе, геморрое, как вяжущее, ранозаживляющее и тонизирующее средство.

Ценный медонос. Дает много нектара.

**Зубровка душистая (священная трава, горькая трава, чополоть).**

*Семейство злаковые — Gramineae*

Зубровка душистая с длинным ползучим корневищем и прямостоячими восходящими у основания гладкими стеблями высотой 30–80 см.

Листья очередные, влагалищные, прикорневые, заостренные, стеблевые — ланцетно-линейные, укороченные, плоские, гладкие, с длинным перепончатым язычком. Колоски золотисто-желтые или буровато-желтые до 5 мм длиной, округло-яйцевидные, довольно многочисленные, собраны в раскидистую во время цветения метелку. Содержат по три цветка, из которых средний (верхний) — обоеполый, с пестиком и двумя тычинками, а боковые (тычиночные) имеют по три тычинки. Колосковые чешуи продолговато-яйцевидные, несколько длиннее цветковых.

У тычиночных цветков нижняя колосковая чешуя с остью. Плоды — зерновки темно-коричневого цвета. Цветет в апреле-мае, плоды созревают в июне.

Зубровка душистая встречается в Украине, Беларуси, во многих районах европейской части России, в Сибири, на Дальнем Востоке: на Кавказе, в Средней Азии, встречается также в Азии, в Америке.

Растет преимущественно на песчаных почвах по берегам рек, лесным опушкам, на лугах и лесных полянах.

Надземная часть растения обладает запахом кумарина и слегка вяжущим вкусом. Этот запах почти не ощущается в свежем растении, усиливается по мере его высыхания.

Трава зубровки в качестве пряности употребляется для ароматизации пищи, напитков. Ее добавляют в пряную и маринованную сельдь, другие рыбные изделия, она находит широкое применение при изготовлении ароматических настоев («Зубровка»), эссенций.

В народной медицине применяется для возбуждения аппетита и усиления деятельности желудочно-кишечного тракта.

**Имбирь аптечный — *Zingiber officinale* Roscoe.**

**Семейство имбирные — *Zingiberaceae* Lindl.**

Имбирь — многолетнее травянистое растение, у которого все вегетативные органы и семена содержат эфирные масла со специфическим ароматом. Толстое корневище покрыто двумя рядами расположенными чешуевидными влагалищными листьями, пучками на каждом междоузлье придаточные корни. Из сильно ветвистого горизонтального корневища отрастает несколько надземных стеблей.

Листоносные стебли состоят из обхватывающих друг друга узкими влагалищами листьев, у верхних листьев влагалище достигает длины 1 м и более, листовая пластинка 18–20 см длиной, нижние листья с короткими влагалищами.

Цветущие стебли короче (около 30 см высотой), с сильно укороченными пластинками влагалищных листьев, несут на верхушке полусферическое соцветие с широкими прилистниками, в пазухах которых сидят цветки.

В зависимости от культивируемого сорта расцветка различна. Бывают цветки с фиолетово-бурым или желтым венчиком, губа светло- или почти черно-фиолетовая с желтыми крапинками. В диком виде не найден.

Индия — древний центр культуры этого растения. Издавна культивируется в области влажных тропических лесов Юго-Восточной Азии на материке и на островах, разводится в соответствующих по климату местах Америки и Африки. Крупнейшими его производителями в настоящее время являются Нигерия, Сьерра-Леоне, Малайзия, Япония, Китай, Западная Индия и Бразилия.



Н. З. Умиков (1958) отмечает, что родиной имбиря являются Индия, Япония, Африка, Мадагаскар. Латинское название *Zingiber* происходит от санскритского слова *Sringavare*, под таковым названием имбирь был известен в древней Индии. О нем упоминают Диоскорид и Плиний, по мнению которых имбирь облегчает пищеварение, способствует нормальному действию кишечника и улучшает зрение. У греков и римлян его считали пряным растением и в III веке он получил право гражданства в пище римских патрициев.

В средние века как пряность и как лечебное средство имбирь составлял главный предмет торговли Европы с Востоком и уже в торговле появился засахаренный имбирь. Имбирь был известен Марко Поло и вначале XVI столетия он был впервые описан подробно.

Монте Карвино Мендоза перевез его в Америку, где он начал быстро размножаться.

Корневища имбиря поступают в продажу очищенными от пробки белого цвета или неочищенными, серыми, с кольцевыми листовыми рубцами. Форма корневища очень характерна — они ветвистые, с боков сильно сплюснутые. Вкус жгучий, запах ароматный. Корневище содержит эфирное масло в количестве 1,5–3%, главной составной частью которого является сесквитерпен —  $\alpha$  и  $\beta$ -цингиберины (до 70%), обладающие характерным имбирным запахом. Кроме того, в эфирном масле содержится бисаболен, борнеол и фарнезил. Жгучий вкус корневища обусловлен смолистой частью, известной под названием «гингерол».

В качестве пряности используется корневище сушеное, целое, молотое, засахаренное или консервированное в сиропе или в виде экстракта для имбирного пива. Он хорошо сочетается с другими пряностями и входит в состав смесей «карри». Имбирь добавляют в легкое пиво высших сортов. Употребляют имбирь как пряность в кулинарии, хлебопекарном и кондитерском производстве, а также для приготовления пряных соусов, ликеров и различных напитков.

Имбирь придает привкус супам, особенно бульону из птицы, фруктам, мясным супам, супу из фасоли и картофельному, соусам к дичи, всем видам рисовых блюд.

В составе «сухих духов» пряностью ароматизируют хлебобулочные изделия. Имбирь употребляется при изготовлении консервов из конины, а также пряной мелкой рыбы, пряной кильки, сельди, беломорской салаки. В кулинарии часто используется порошок имбиря, обладающий пряным терпким ароматом и жгучим пряным вкусом. Диапазон применения пряности довольно широк. Им сдабривают сельдь в кисло-сладком соусе, а также свинину, морепродукты.

Приятный аромат придает имбирь ухе, супам из баранины, мясным, куриным и рыбным бульонам, а особенно жареной утке, рубленому мясу и грибам.

Горячие мясные блюда имбирь не только ароматизирует, но и улучшает их вкус. Пряность также добавляют в блюда из баранины, телятины, свинины, курицы, индейки, гуся.

Китайскими кулинарами употребляется имбирь при приготовлениипельменей и тупеных клецок с начинкой. Приятный запах он придает горячим рыбным блюдам. С имбирем готовят различные соусы: «уочерский» для салата, к бараньим отбивным, кисло-сладкий к мясу, острую приправу из томатов «чатни» и других. Имбирем сдабривают маринады для вымачивания продуктов, с ним маринуют дыни и огурцы.

Им ароматизируют печенье, пряники, куличи, конфетные начинки, варенье из дыни. В Китае имбирь используется для приготовления варенья и лакомства в виде отваренных и засахаренных корней.

Многие народы Европы и Азии сдабривают имбирем напитки. Его кладут в компоты из груши, тыквы, сбитень, медовые напитки, чай.

Имбирь — один из основных компонентов смеси «карри», содержится он в кетчупах. Самые крупные потребители имбиря — арабские страны, Англия и США.

Нормы закладки имбиря на порцию 0,2–0,5 грамма. Мясные и рыбные блюда приправляют за 20 минут до готовности (иногда до горячей обработки), сладкие блюда — за 5 минут.

В древности имбирь считали предохранительным средством от чумы.

В настоящее время имбирь употребляют при расстройствах пищеварения с тошнотой и рвотой, метеоризме, хроническом энтерите, как средство, повышающее аппетит, при ревматизме и для полоскания горла при ангине.

**Индау, эрупа посевная — *Erucasativa*.**

**Семейство крестоцветные — *Brassicaceae***

***Burnet (Cruciferae Juss)***

Индау — однолетнее травянистое растение, достигающее 50 см в высоту. У конечных соцветий белые и желтые цветки с темно-фиолетовыми или розовыми жилками. Семена находятся в продолговатых загнутых стручках.

Разводят растение путем посева семян прямо в открытую почву, где культура, особенно в теплых областях, быстро идет в рост.

Родиной индау, как и многих других пряных растений, является Южная Европа и западная Азия, но в наше время ее в одичавшем виде можно встретить и во многих других местах, начиная с Центральной Европы, Испании и кончая Марокко, Малой Азией, Туркменией. Индау относится к древнейшим культурам.

Имеется большое количество выведенных человеком форм, которые до сих пор выращиваются в средиземноморской области.

Как известно, древние римляне использовали листья и семена этого растения в качестве пряностей, а также индау было популярно и в Англии во времена правления Елизаветы первой.

В наше время индау чаще употребляют для приготовления салатов, особенно в Италии, на юге Франции и в Египте.

Она значительно улучшает вкус фасоли и зеленых салатов, которым придает приятную горечь. Молодые сочные мелко нарезанные листья можно употреблять так же, как лук репчатый (пнитт-лук), посыпая ими хлеб с маслом, добавляя в творог, украшая вареный картофель и ассорти из холодной закуски.

Семена яйцевидной формы, длиной всего 1,5 мм, применяют в Индии, Иране, Греции, на юге Франции и Италии для приготовления острой горчицы.

Семена богаты растительным маслом (около 30%). Именно из-за этого его разводят в наше время. Масло, получаемое из семян путем отжима, золотисто-желтого цвета и через несколько месяцев хранения утрачивает свой острый привкус. Его рекомендуют добавлять в консервированные овощи.

**Иссоп обыкновенный — *Hyssopus officinalis* L.**  
**Семейство губоцветные — *Lamiaceae* Lindl**  
**(*Labiatae* Juss)**

Многолетнее травянистое эфирно-масличное растение или полукустарник. Стебель прямостоячий, четырехгранный, ветвистый, высотой 20–50 см. Листья супротивные, почти сидячие, короткочерешковые, мелкие, линейно-ланцетные, цельнокрайние. Цветки мелкие, двутубые, темно-синие, реже — фиолетовые и розовые, белые, по 5–7 штук в пазухе листьев, образуют продолговатые колосовидные соцветия.

Плод состоит из четырех орешков, заключенных в чашечку.

Цветет с июля по сентябрь.

Все растение отличается выраженной ароматичностью.

Родина — средиземноморские страны.

В природе встречается в странах Западной Европы, Северной Америке, а также в Крыму, на Кавказе, в среднеазиатских республиках. Как культурное растение распространено в Европе, Индии, а также на юге Украины, на Кавказе, в Средней Азии.

Разводят в садах и на огородах. Дичает. В одичавшем состоянии встречается в лесостепной и степной зонах европейской части России, на Алтае, в Украине, в Крыму, в Средней Азии, на Кавказе.

Высушенное растение обладает острым запахом и горьковато-пряным вкусом. Растение содержит эфирное масло, флавоноиды, пигменты, дубильные, горькие и другие вещества.

В качестве пряности используют листки иссопа и молодые недеревеневшие, начинающие цвести веточки, которые имеют терпкий, пряный, горьковатый вкус и приятный аромат.

В средние века это растение было популярной пряностью; его листья клали в соусы, супы, салаты, а также в мясные блюда, включая дичь.

В свежем виде листья иссопа добавляют в салаты, супы, мясные фарши и наштеты, соусы, овощные блюда.

В сухом виде употребляется при приготовлении жареной телятины, в фаршированных яйцах и колбасах. Пригоден для приготовления рыбных блюд, рагу, жареной свинины, зразов из говядины, маринадов. При приготовлении блюд из бобов и кнелей, из птичьей печени его добавляют в небольших количествах.

Хороший вкус придает иссоп салатам из свежих огурцов и помидоров. Мелкорезанные свежие листья иссопа придают пикантный вкус и приятный аромат сыру.

На Востоке иссоп используется для приготовления фруктового напитка, известного под названием шербет.

Иссоп входит и в состав многих ликеров, например, шар-треза.

Употребляют иссоп при солении огурцов, томатов и маслин.

На Востоке иссоп добавляют во фруктовые напитки. Иссоп хорошо сочетается с сельдереем, фенхелем, петрушкой, укропом, майораном, мятой и базиликом. Из-за резкого запаха при приготовлении различных блюд он употребляется в небольших количествах.

Нормы закладки сухой зелени на одну порцию (г): в первые блюда — 0,5, вторые — 0,3, в соусы — 0,2.

Иссоп относится к древнейшим лекарственным растениям, которыми еще пользовался Гиппократ.

Настой травы эффективен при кашле, хроническом бронхите, бронхиальной астме, повышенной потливости, повышенной сонливости, хронических воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Иссоп — хороший медонос, а благодаря множеству синих цветков, его разводят в декоративных целях.

**Календула лекарственная (ноготки) —**

***Calendula officinalis* L.**

**Семейство астровые (сложноцветные) —**

***Asteraceae Dumortier (Compositae Giseke)***

Однолетнее травянистое растение высотой до 60 см, со своеобразным запахом. Стебли прямостоящие, ветвистые. Листья очередные, продолговатые, нижние к основанию суженные. Цветочные корзинки красивые, ярко-оранжевые. Цветки мелкие, наружные — язычковые, желтые или оранжевые, внутренние — трубчатые, более темной окраски. Плоды — изогнутые семянки, светлые, бугорчатые, с носиком. Цветет с июня по октябрь, плоды созревают в августе - ноябре.

Родина календулы — Южная Европа. Растет в парках, садах, у жилищ, повсеместно как декоративное растение и культивируется на плантациях лекарственных растений.

Цветочные корзинки содержат эфирное масло, горькое вещество календин, слизистые вещества, смолы, флавоноиды,

каротин и другие вещества. Сорты календулы с оранжевыми цветочными корзинками содержат каротина в 2 раза больше, чем светло-желтые.

К специям, как отмечает Я. Кибала (1986), ноготки попали, по сути, обманным путем. Еще во времена Римской империи неимущий люд, готовя свою скромную еду, заменял дорогой шафран лепестками ноготков, и этот «обман» сохранился до наших дней.

Можно простить ноготкам этот «проступок», тем более что они действительно отличаются прекрасной окраской цветков, содержащемся в растении красителе календулине, который способен пикантно подкрасить не только масло и сыры, но и супы, соусы, тесто, ибо продукты и различные блюда мы ценим не только за их вкус и аромат, но и за их внешний вид, за то, что они радуют глаз.

Календулин прекрасно растворяется в жирах, а поэтому, если мы хотим придать красивый оттенок тесту, надо сначала проварить в молоке лепестки календулы.

Наибольшей популярностью пользовались ноготки в средние века, когда было принято подкрашивать ими супы.

В наше время за рубежом календулой ароматизируют и окрашивают сыры, масло и его заменители.

В Англии и США календулу добавляют в супы, салаты и тушеные блюда. Цветками украшают праздничные блюда. В Латвии календула входит в состав травяного чая.

Издавна календула использовалась как лекарственное растение.

«Один только взгляд, брошенный на ноготки, прогоняет плохое настроение и укрепляет зрение» — написано в одной старинной книге.

В медицине препараты календулы применяются для лечения болезней печени (гепатит, желтуха), желчных путей, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при язвенных колитах и при гастритах.

**Каперсы колючие — *Capparis Spinosa***

**Семейство каперсовые — *Capparaceae* A.L.de Jussieu**

Многолетнее растение со стелющимся стеблем, поросшим шипами. Родом из стран европейского и африканского Сре-

диземноморья, где до сих пор растет в природе на скалах и в стенах старых строений и является одной из самых распространённых специй.

Известно, что с каперсами были знакомы древние греки и римляне, но как Dioscorid, так и Galen предостерегали от последствий, к которым может привести употребление в пищу бутонов этого растения. Однако, оба автора были неправы: бутоны данного кустарника вовсе не ядовиты, и в наше время из них готовят исключительные по своим качествам специи. Бутоны появляются на кусте непрерывно, в течение всего лета.

Полагается их ежедневно вручную собирать и сортировать по размерам.

Самыми пикантными, но и наиболее дорогими бывают маленькие, круглые и твердые каперсы, которые называют «nonpareilles» (бесподобные), а самыми дешевыми — т.н. «capisines» (капюшоны), которые в шесть раз крупнее бесподобных.

Свежесорванные бутончики отличаются неприятной горечью, а сушка лишает их характерного пряного вкуса. Поэтому каперсы хранят, консервируют их в соли, или, что еще лучше, в уксусном рассоле.

Большая часть каперсов, поступающих в продажу, получена со специально выращиваемых кустов на плантациях Франции, Испании, Северной Африки и Америки.

Культивируется также в Крыму, в республиках Закавказья и Средней Азии.

В бывшем СССР готовили также консервированные каперсы из бутонов родственного вида — каперсов травянистых (*C. herbasea*)

Распространены в дикой природе прежде всего в Крыму и Закавказье. После отцветания на каперсах образуются продолговатые многосеменные ягоды.

Каперсы — типичные специи для народов Средиземноморья. Там они широко употребляются в пищу. Однако, они употребляются в пищу и в ряде стран Европы.

Они являются изысканными специями с острым типичным вкусом и ароматом. Их добавляют к различным салатам, вводят в состав майонезов и холодных соусов, подают к сырам, даже при варке эти специи не лишаются пикантного аромата.

Растертые каперсы в смеси с другими пряностями или самостоятельно добавляют в майонез, различные соусы, маринады, к рыбным, мясным и яичным блюдам, к дичи, птице, в различные салаты ассорти, к сельди, сыру.

Если комбинировать их с маслинами и луком, то можно добиться специфического вкуса, характерного для теплых блюд южной кухни.

Плоды едят свежими. В связи с тем, что они богаты сахаром (до 12 %), раньше их сушили и использовали в зимнее время вместо сахара.

Кроме сахара в плодах обнаружены витамин С, рутин, минеральные соли. Цветочные почки также богаты аскорбиновой кислотой, рутином, минеральными солями, содержат белки и жиры. С древних времен все части растения каперсов используются в народной медицине. Древние арабы употребляли отвар при аллергии, параличе, ревматизме. Отвар свежесорванных веток с листьями обладает антисептическим, желчегонным, мочегонным и обезболивающим свойствами.

Настой и отвар цветочных почек улучшает аппетит, а также применяется при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Сок цветков, а также их отвар эффективен при диатезе и как ранозаживляющее. Плоды обладают противовоспалительным действием, их употребляют в пищу, мякоть у них сладкая, по вкусу напоминает арбуз. Их применяют при заболевании десен, зубов, щитовидной железы.

## Кардамон — *Elettaria Cardamomum White et Malon*

Семейство имбирные — *Zingiberaceae Lindlen*

Многолетнее травянистое растение с крупным корневищем, развивающим несколько травянистых стеблей высотой от 2 до 4 м. Листья широколанцетные, длинные (около 60 см.) Соцветие — длинная кисть. Цветки красивые, неправильные, с простым беслым околоцветником и широкой белой губой с желтоватым краем, испещренной лучистыми голубыми жилками. Плод — коробочка.

Родина кардамона — вечнозеленые горные леса Южной Индии (Кардамоновые горы) и Шри-Ланки, Малабарский берег, где по сырым лесистым склонам произрастает это растение.



Согласно данным Н. З. Умикова (1958), кардамон встречается на Яве, на Молуккских, Зондских островах и на Мадагаскаре. Культивируется в Индии, Шри-Ланке, Бирме, Гватемале, Танзании, Сальвадоре, Вьетнаме, Лаосе, Камбодже, Новой Гвинее. Индия экспортирует кардамон более чем в 60 стран мира.

Плоды — коробочки кардамона — собирают недозрелыми во избежание растрескивания и потери семян. Сухие коробочки — соломенно-желтого цвета, овально-трехгранные, 1–2 см длиной, одногнездные, хрупкие, деревянистые, без вкуса и запаха, содержат многочисленные семена (около 20). Семена около 4 мм длиной и 3 мм шириной, угловатые, морщинистые, бурые, ароматные,пряно-жгучего вкуса. Семена содержат 4–8% эфирного масла, которое находится в специальном слое кожурь семян. Масло содержит лимонен, терпинеол, их сложные эфиры и цинеол.

Кардамон хранят, не отделяя семена от коробочек, во избежание улетучивания эфирного масла.

Кардамон известен с незапамятных времен в Индии. Так в древнесиндийской книге Сутурта, написанной не позднее IX века до нашей эры, имеется указание на то, что кардамон является приправой к пище и лекарственным средством. Кардамон упоминается у Гиппократа, Теофраста и Diosкорида.

Плиний уже знал четыре сорта кардамона. Барбоза, португальский мореплаватель, первый указал на достоверное отечество кардамона, а Элетариус и Румф впервые описали кардамон.

Товарные сорта кардамона называются по месту их сбора; ценится малабарский и майсурский кардамон, заменители кардамона составляют растения близкого рода. Известны следующие из них.

Кардамон бенгальский — *Amomum aromaticum* Roxb — из Бенгалии и Ассамы. Культивируется во влажных районах у подножья Гималаев. Эфирное масло (1–1,2%) отличается большим содержанием цинеола. Непохож на настоящий кардамон.

Кардамон круглый китайский — *A. gloiosum* Lour. — из южного Китая, там же культивируется. Эфирное масло по составу близко к настоящему кардамону, но с сильным запахом камфоры; содержит цинеол.

Кардамон крутлый яванский — *A. kerulaga* Sprague et Burck — родина о. Ява. Культивируется там же и на Суматре, в Малакке, Таиланде, Кампучии.

Кардамон корарима — *A. kokarima* (Pereira) Engl. — из Эфиопии.

Имеет наиболее крупные коробочки, 4 см и более длиной и 2 см толщиной, коричневые, ребристые, в коробочке более 100 семян, вкус камфорный. В прошлом веке семена заменяли деньги.

Кардамон мелагуэта — *A. melegueta* Rosc. из тропической Западной Африки, с Гвинейского залива. Запах семян напоминает кардамон, вкуспряно-жгучий, содержит 0,5% эфирного масла и жгучее вещество, близкое к гингеролу.

Все замешители пастоящего кардамона (плоды которого официнальны в ряде стран) популярны в местной народной медицине (желудочные средства, от насморка, кашля, ревматизма и т.п.) и как пряности. Многие служат предметом экспорта.

Вкус и запах кардамона пряные, ароматные, острые. Он считается как одна из наиболее дорогостоящих пряностей, тем не менее, ее применяют очень широко. Больше всего кардамон употребляют в пищу те народы, которые его разводят, что, собственно, обычное явление и в отношении других специй, местное население кладет его в свои пряные приправы. Арабы добавляют кардамон в так называемый бедуинский кофе — символ гостеприимства в Саудовской Аравии. В Китае им ароматизируют чай. Любят кардамон и в Скандинавии, где он служит добавкой при производстве копченостей.

В Европе пряность используют в кулинарии при выпечке хлебобулочных изделий, приготовлении колбас, маринадов, как приправу к пище (супам, рыбе, мясу, птице), соленьям и соусам.

Кардамон входит в состав различных пряных смесей: «карри», универсальной сямской, гамбургской и др. Им ароматизируют колбасы, сыры, табак. Чаще всего пряность добавляют в кондитерские изделия, с которыми гармонично сочетается запах кардамона очень сильный и вместе с тем пикантный, острый, жгучий, слегка камфорный с легким лимонным оттенком. Употребляют не весь плод, а маленькие семе-

па, находящиеся внутри. Сама оболочка ароматом не обладает, но предохраняет семена от утечки запаха.

Эфирное масло используют в кондитерской, ликерной, консервной, табачной и медицинской промышленности (карминативное средство).

В пищевой промышленности нашей страны кардамон применяют при изготовлении деликатесных супов, горчицы «Ароматная», соусов «Южный» и «Восток», варенья из орехов. Он входит в состав «сухих духов», которыми ароматизируют пряники, куличи и др.

Кардамон используется при производстве пряной и маринованной сельди, пряной кильки, салаки. Он включен в пряную смесь для вареных колбас высшего сорта, сосисок. Кардамоном приправляют сырокопченую и ливерную колбасы.

Ликеры и безалкогольные напитки благодаря ему приобретают приятный аромат.

Кардамон используют в кулинарии многих стран. Он хорошо сочетается с супами из кур, гороховыми, с копчестями, сладкими. Им приправляют вегетарианские пловы, разнообразные блюда из свинины, баранины и рыбы.

Характерно для русской кухни применение кардамона в кашах, например в гурьевской.

Использование кардамона в мучных изделиях и сладких начинках традиционно для европейской и русской кухонь. Им ароматизируют тесто для оладий, печенья, пряников, коврижек, булочек с изюмом, сладких пирогов с начинкой из мака и др. Без кардамона трудно представить восточные сладости. С ним готовят миндальные трубочки, пахлаву, шароц, варенье из баклажанов, зеленых томатов, грецких орехов. В Индии пряностью обязательно сдабривают морковную и свекловую халву, сладкий вермишелевый пайзам. Поскольку кардамон является очень острой пряностью, им следует пользоваться осторожно. Норма заправки кардамона на одну порцию 0,05 г. В жидкие блюда достаточно положить половину указанного количества. В кондитерские изделия пряности вносят предварительно размолотые семена в порошок или раздавив их в ступке.

В Древней Греции, Древнем Риме и в средневековой Европе семена кардамона употребляли в медицине для улучшения

пищеварения, при мигрени, в качестве почечного, ветрогонного и противокашлевого средства. В настоящее время в научной медицине многих стран рекомендуется кардамон при астме и мигрени, как средство, повышающее аппетит и ветрогонное.

**Кизил обыкновенный (мужской) — *Cornus L.*  
(*C. mascula L.*)**

**Семейство кизиловые — *Cornaceae Dumort***

Высокий кустарник или невысокое деревце высотой 2–6 м. с буровато-зелеными ветвями и раскидистой кроной. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, сидячие, собраны в головчатые зонтичные соцветия, окруженные красноватой оберткой из четырех белых или розовых крупных листочков. Плоды — костянки с продолговатой косточкой — кисло-сладкие, с приятным ароматом. Цветет в апреле-мае, плоды созревают в августе-сентябре. Распространен в Крыму, в Молдове, на Кавказе, Дальнем Востоке. Растет в горах и лесах. Культивируется в садах.

В плодах содержится до 10% сахаров, 2–3,5 % органических кислот (яблочная, лимонная, янтарная), аскорбиновая кислота, витамин Р, дубильные и пектиновые вещества, эфирное масло до 0,06 %.

Косточки содержат до 35 % жирного масла. По содержанию аскорбиновой кислоты кизил иногда превосходит черную смородину. Кизил — древняя культура, известен со времен неолита. Он используется как плодовое, техническое лекарственное, а также как одно из немногочисленных древесных растений, поставляющих специи.

Его сочные листья (особенно из культурных форм), плоды обладают приятным кисло-сладким вкусом. Они используются при приготовлении различных соусов к мясным и рыбным блюдам, а также блюд из дичи, птицы, овощей, яиц. Из них готовят сок и своеобразные по вкусу джемы, компоты, повидло, варенья, сиропы, кисели, маринады, мармелад, начинку для конфет, используют для приготовления настойки, ликера, диетических блюд, безалкогольных напитков.

Плоды употребляют свежими, а также сухими. Размолотые в порошок добавляют в зимнее время в соусы и супы, компоты.

На Кавказе распространено употребление в качестве приправы к различным блюдам кизилового «лаваша» — высушенных на солнце блинов из плодовой каницы. Нередко свежие сушеные плоды добавляют в национальные кавказские блюда из птицы для придания им своеобразного аромата и вкуса.

Древние греки солили плоды кизила как маслины. Из хорошо обжаренных семян получают суррогат кофе, из листьев — суррогат чая.

С лечебной целью плоды кизила употребляют при желудочно-кишечных заболеваниях, так как они обладают хорошими вяжущими свойствами и благодаря паличии фитонцидов оказывают губительное действие на тифозные, дизентерийные и некоторые другие бактерии. Плоды кизила используют при нарушении обмена веществ, подагре, кожных заболеваниях, а также как противорвотное средство.

**Кола заостренная — *Cola acuminata*.**

**Семейство стеркулевые — *Sterculiaceae***

Дерево кола, внешне напоминающее конский каштан (*Aesculum hippocastaneum*), родом из тропической Центральной и Западной Африки, где оно растет рощами. В настоящее время его разводят в Западной Индии, Бразилии и Юго-Восточной Азии.

Кола — близкий родственник дерева какао, семена которого содержат кофеин; оба они — растения каулифлорные, т.е. их цветки вырастают прямо на стволах и старых мощных ветвях.

Среди жителей Северной Африки распространена привычка жевать «орешки кола». Это более или менее безвредное пристрастие к тонизирующему средству можно приравнять к питью кофе или чая.

Название «орешки кола» с ботанической точки зрения неправильное. Плоды этого дерева — не орешки с твердой скорлупой, а круглые коробочки, по виду напоминающие апельсины и состоящие из пяти мешочков, в каждом из которых находится несколько семян величиной с голубиное яйцо.

Свежевысушенные семена зрелых плодов обладают более сильным тонизирующим действием, чем сушеные, поэтому местные жители хранят их в корзинках с влажным мхом.

Семена содержат около 1% кофеина. Он постепенно выделяется вместе с красным колловым красителем.

На вкус «кола орешек» сначала горький, но постепенно при жевании мякоть его становится все более сладкой. Из высушенных размолотых «орешков» можно, как и из кофе, сварить теплый напиток.

В Европе плоды колы используют как сырье (*Semen Colae*) для приготовления различных лекарственных препаратов. Их также добавляют к сладким безалкогольным напиткам, подкрапивают ими некоторые марки вин, вырабатывают эссенцию, ароматизируют кремы, шоколад и ликеры.

**Колюрия (гвоздика, колюрия гравилатовидная) — *Coluria geoides* L.**

**Семейство розоцветные — *Rosaceae* Juss**

Многолетнее травянистое растение, представляющее собой розетку прикорневых листьев. Цветет в апреле-мае, сформировав цветоносный стебель высотой около 30 см.

Распространена в предгорьях Алтая и Западной Сибири.

Возделывается очень незначительно. Используются корни, обладающие запахом гвоздики. Они содержат в воздушно-сухом состоянии до 2% эфирного масла, состоящего в основном из эвгенола, который находит широкое применение в пищевой, кондитерской, ликеро-водочной, парфюмерной промышленности, а также в медицине.

Как пряность высушенные корни колюрии употребляют также, как и гвоздику, при заготовке впрок различных овощей и грибов, приготовлении мясных, рыбных, а также сладких блюд: прыжиков, коврижек, пудингов, киселей и т.п.

Запах высушенных корней колюрии несколько слабее и нежнее, чем у гвоздики, и потому ее можно в домашнем хозяйстве использовать шире, а именно при изготовлении рыбных маринадов, различных соусов, мясных фаршей, а также в виде порошкообразной вкусовой приправы в кулинарии.

Используют иногда колюрию как суррогат чая и для настаивания водки.

Отвар корней колюрии — прекрасное противовоспалительное средство и используется в народной медицине при стоматитах, ангинах, зубной боли, в виде полосканий; внутрь при-

нимают при расстройствах желудочно-кишечного тракта и нервной системы.

Размножается колюрия семенами или частями куста.

Урожай корней можно собирать, начиная с третьего года жизни. Корни и корневища выкапывают осенью в сухую погоду, обрезают листья, замачивают на непродолжительное время в емкостях с водой, затем просушивают в хорошо проветриваемом помещении. Хранят в плотно закрытой посуде. Размалывать лучше перед употреблением. Можно хранить и размолотые в порошок корни.

**Кориандр посевной (кинза) — *Coriandrum sativum* L.**

**Семейство зонтичные — *Apiaceae* Lindl  
(*Umbelliferae* Juss)**

Кориандр посевной — однолетнее травянистое растение с тонким стержневым корнем. Стебли прямостоящие, голые, ветвистые, высотой 20–70 см. Листья прикорневые на длинных черешках, светло-зеленые, цельные, по краю надрезанно-зубчатые или трехлопастные, сидячие, влагалищные.

Цветки белые или розоватые, собраны в сложные зонтики из 8–6 лучей, на концах которых располагаются более мелкие зонтики, содержащие 5–13 цветков. Плоды шаровидные, двусемянки.

Пряный запах зелени и семян кориандра обусловлен содержащимся в них эфирным маслом.

Кориандр считается одним из древнейших пряных растений. Он происходит из стран Средиземноморья. Его употребляли римляне и греки. Семена его были обнаружены в древних египетских гробницах. Позже он распространился в Европу и Южную Азию, где до сих пор встречается в природе. В настоящее время как промышленная культура возделывается почти на всех континентах. Значительные площади заняты под ним в странах Южной и Северной Америки, в Европе, на африканском побережье, в Индии, Китае.

В природе он также встречается в Крыму, в Средней Азии, на Кавказе. Также широко культивируется (это основная эфиромасличная культура) в Украине, в Ставропольском и Краснодарском краях, в средней полосе европейской части России.

Выращивают кориандр в основном для получения семян, которые широко используют для ароматизации хлебобулочных, кондитерских и кулинарных изделий, при производстве колбас и сыра, рыбных консервов, копсервировании, при засолке овощей, в ликеро-водочном производстве и пивоваренной, парфюмерной, мыловаренной промышленности, косметике и даже при обработке металлов давлением вместо импортного пальмового масла и дефицитного касторового.

В семенах содержится до 2% эфирного масла и до 30% жирного, употребляемого в технике, мыловарении и текстильной промышленности.

Как пряность используется зелень кориандра, собранная в фазе розетки и начала стеблевания, и зрелые высушенные плоды. Зелень чаще всего называют кинзой, а плоды кориандром. Зелень имеет неприятный клоповный запах, за что растение и называют клоповником. Однако к резкому, пряному запаху кинзы привыкают лишь при частом употреблении ее в пищу. Несмотря на неприятный запах, зелень придает специфический вкус и аромат овощным салатам, мясным и овощным супам, различным соусам, жареной рыбе и мясу.

Плоды обладают сладковатым приятным ароматом с нежными анисовыми тонами. Они довольно широко используются при изготовлении всевозможной выпечки и поэтому кориандр часто называют пекарской специей и добавляют в различные смеси пряностей для приготовления маринадов, а также для улучшения вкуса изделий из капусты, моркови, свеклы, гороха, фасоли, птицы, жареной свинины, мясных и рыбных паптетов.

Кухни народов Кавказа, Узбекистана, Таджикистана без кориандра и представить нельзя. Кинзу добавляют при приготовлении овощных, мясных, куриных блюд, а также в молочные и кисломолочные супы. Знаменитые восточные маринады и соленья также не обходятся без кориандра.

В Узбекистане для этого употребляют семена, а в Армении и Азербайджане — зелень. Кориандр — составная часть абхазской приправы — аджики и грузинских соусов — сацебели, ткемали, кизилового и др.

За рубежом наибольшей популярностью кориандр пользуется в Индии, где зелень подают в качестве холодной закуски



или как приправу ко вторым блюдам. Семена входят в состав пряных смесей — “карри”.

Препараты из плодов кориандра часто употребляют в медицине, как возбуждающее аппетит, улучшающее пищеварение, желчегонное средство при заболеваниях печени и желчного пузыря, при метеоризме, как отхаркивающее, противо-геморройное, радиоактивизирующее средство.

**Коричное дерево (коричник китайский, коричник цейлонский) — *Cinnamomum Cassia Blume. C seylanium Blume.***

**Семейство лавровые — *Lauraceae A.L. de Jussieu***

Коричник китайский известен только в культуре — Южный Китай, Вьетнам, Шри-Ланка, о. Ява, Суматра.

Коричник цейлонский произрастает в Шри-Ланке, Южной Индии, Бирме, Вьетнаме. В культуре — там же, кроме того, в Индонезии, Японии, на островах Мадагаскар, Реюньон, в Камеруне, на Антильских островах, в Гвиане и др.

Коричник китайский — вечнозеленое дерево до 15 м высотой. Нижние листья очередные, верхние — супротивные, поникшие, короткочерешковые. Листья широко-овальные, цельнокрайние, кожистые, с верхней стороны блестяще-зеленые, с углубленными главными жилками, с нижней стороны — синеовато-зеленые, покрытые короткими мягкими волосками. Цветки, собранные в метельчатые соцветия, мелкие, желтовато-белые, с простым раздельнолепестным околоплодником. Плод — ягода.

Коричник цейлонский — вечнозеленое дерево или, в культуре, кустарник. Ветви цилиндрические, к верхушке трехгранные, с супротивными листьями на коротких черешках. Листья овальные, тупо или коротко заостренные, кожистые, с 3—7 главными жилками.

От обоих видов заготавливают кору-корицу — корицу китайскую (*Cortex Cinnamoni Cassiae*) и корицу цейлонскую (*Cinnamoni seylanici*). Китайская корица представляет собой кору в виде трубок или желобков толщиной 1—3 мм.

Кора цейлонской корицы ценится выше, чем китайской. Лучшие сорта получают исключительно от культивируемых растений.

Как мы узнаем из древней книги о лекарственных растениях китайского императора Шен Нуня, жившего примерно за 2800 лет до н.э., корицу в качестве специи употребляют здесь уже более 5 тысячелетий. Ее получают с семилетних восток китайского коричневого дерева (*Chinnamomum cassia*), с которой затем счищают большую часть внешнего слоя, а остающийся слой высушивают. Такую корицу продают кусочками в 1–3 мм толщиной, 2–5 см шириной и до 40 см длиной. На изломе они зернистые, а в результате сушки обычно слегка прогнутые.

Корицу знали также древние египтяне. Финикийцы доставляли евреям китайскую корицу под названием «кассия», а цейлонскую — под названием «кикамой» (дерево, имеющее ароматный запах).

Теофрасту, Плинию и Галену были известны китайские и цейлонские корицы. В Баварском уложении (630–638) упоминается о корице как о лекарственном средстве. Никола Конти, венецианский купец, посетив Цейлон в 1444 году, первый описал дерево, дающее корицу. Корица и перец были в древности самыми желанными и дорогими приправами. Историки рассказывают об исключительной расточительности Нерона, который во время похорон жены Попеи сжег столько корицы, сколько вся Аравия заготавливает ее в течение одного года. Во времена Галена корица была в употреблении у цезарей и цена на нее была так высока, что ее сохраняли в футляре, как драгоценность. Еще в XIII веке корица сохраняла репутацию самого дорогого ароматического вещества, и она из Индии через Индийский океан, Красное море и Нил перевозилась на рынки Александрии, откуда распространялась по всей Европе. Когда в 1536 году португальцы окончательно завладели Цейлоном, то они обложили туземцев данью, состоящей из обязательства доставлять определенное количество корицы, собираемой с дикорастущих деревьев внутри острова.

Голландцы, прогнав португальцев с острова Цейлон в 1656 году, чрезвычайно строго оберегали монополию торговли цейлонской корицы. То же самое делали англичане.

В коре корицы китайской содержится эфирное масло в количестве 1–2%, состоящее главным образом из альдегида коричной кислоты (около 90%). Аромат цейлонской корицы

топыше, чем китайской, поэтому она ценится гораздо выше. Эфирное масло (1%) состоит из альдегида коричной кислоты (65–75%), фелландрена и эвгенола (около 10%).

Корицу используют разломанной, но чаще размолотой.

Корица входит в состав многих пряных смесей: «карри», ереванской, «сухих духов», ее используют для маринадов, кетчупов, сдобривания мяса, рыбы, сладких рисовых блюд и др. Употребляют корицу практически во всех отраслях пищевой промышленности. Ее добавляют в красный и белый сельц, кровяную колбасу, сырную закваску, печеночный паштет, творожную массу, мороженос.

Корицу используют при приготовлении пряной и маринованной сельди, пряной мелкой рыбы, рыбы горячего копчения.

Пряностью приправляют закусочные и обеденные консервы, маринады, соусы «Кубанский», «Южный», «Восток», многие сорта горчицы. Корицу применяют для ароматизации хлебобулочных изделий.

В кулинарии корица — необходимая пряность, которой приправляют разнообразные блюда. Но особенно хорошо она сочетается в сладких блюдах с яблоками, сливами, вишней и тыквой, а в мясных — с бараниной, курицей, кроликом, свиной.

Не обходятся без корицы при изготовлении мучных изделий, каш, блюд из рыбы, яиц, соусов и маринадов.

На Востоке пряностью сдобривают пловы. Очень часто корица используется в кондитерских изделиях, вареньях, сладких десертах и напитках. Многие народы приправляют сю чай.

В странах СНГ корица также является одной из любимых пряностей. Практически повсеместно ее добавляют в сладкие блюда и выпечку.

В Беларуси пряностью сдобривают моченую бруснику и клюкву, соленые помидоры, на Украине часто приправляют соленые арбузы, на Кубани — маринованные огурцы, в Молдавии — индейку.

В Средней Азии корицу применяют в салатных заправках, холодных закусках из курицы, блюдах из баранины, субпродуктов, напитках. В русской кухне корицей приправляют молочные и сладкие супы, каши, оладьи, рыбные маринады, приправы, заливную, маринованную, копченую рыбу, некоторые блюда из свинины, овощей, творога, баранины.

Наиболее разнообразно используют корицу народы Кавказа и Закавказья. С ней готовят холодные закуски из птицы, мяса, овощей, бобовых, разнообразные супы, в том числе харчо и чихиртму. Обязательно сдабривают пряпостью горячие блюда из баранины, телятины, свинины, птицы, рыбы, овощей, а также пловы, кашу, соусы.

Норма закладки корицы на одну порцию 0,3–0,4 г. В горячие жидкие блюда пряность добавляют за 10 минут до готовности.

Продукты, предназначенные для запекания или жарения в гриле, на углях, необходимо сдабривать перед тепловой обработкой.

Как заменители корицы используют другие дикорастущие виды коричника из Вьетнама, о. Ява, Антильских островов. Кора их толще, грубее и имеет менее приятный аромат.

Корица стимулирует деятельность органов пищеварения, вызывает аппетит. В медицине она употребляется как стимулирующее и антисептическое средство. Рекомендуют корицу при бессолевой диете, в диетическом питании при заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, сосудистой системы.

**Котовник кошачий — *Nepeta cataria* L.**

**Семейство голубоцветные — *Lamiaceae* Lindl  
(*Labiatae* Juss)**

Многолетнее травянистое растение с четырехгранным ветвистым стеблем. Листья треугольные — яйцевидные с сердцевидным основанием, острые, крупнозубчатые, опушенные.

Цветки двугубые, мелкие, беловатые, собраны в густые метельчато-колосовидные соцветия. Растение имеет сильный, своеобразный запах и пресно-горький вкус, привлекающий кошек, отчего и произошло название растения — котовник кошачий. Цветет в июне-августе.

Распространен на Украине, в Беларуси, в европейской части России, в Западной Сибири, в Приморье, на Кавказе, в Средней Азии. Растет на лугах, опушках, берегах рек, среди пустырей, на мусорных местах, вдоль дорог.

В надземной части растения обнаружено эфирное масло, аскорбиновая кислота, дубильные и горькие вещества, гликозиды, сапонины.

В Европе, странах Востока растение употребляют в качестве приправы при изготовлении салатов, мясных и рыбных блюд, супов.

Эфирное масло с сильным лимонным запахом используют при производстве кондитерских изделий. Народная медицина настоей травы котовника кошачьего рекомендует применять внутрь при бронхитах, как средство повышающее аппетит, при анемии, мигрени, истерии, меланхолии, как противоглистное.

**Крапива двудомная — *Urtica dioica* L.**

**Семейство крапивные — *Urticaceae* Juss**

Многолетнее травянистое растение с четырехгранным прямым стеблем, супротивными яйцевидно-ланцетными крупнозубчатыми листьями.

Стебель и листья имеют жгучие волоски с едкой ядовитой жидкостью. Волоски заканчиваются ломким, пропитанным кремнеземом острием. При прикосновении к ним головки волосков обламываются, впиваются в кожу, образуя ранку, в которую попадает ядовитая жидкость, вызывая жжение. Цветки крапивы невзрачные, однополые. Плод — орешек. Растет в тенистых, влажных лесах, на вырубках, по оврагам и прибрежным кустарникам, образуя большие заросли на пустырях, возле заброшенных поселений, около жилищ, по берегам рек, вдоль дорог.

Наибольшая плотность зарослей крапивы наблюдается на хорошо увлажненных и богатых перегноем почвах. Распространена почти на всей территории бывшего Советского Союза, кроме Крайнего Севера, Казахстана (район оз. Балхаш), пустыни Кызылкум и Прикаспийской низменности.

Листья крапивы двудомной содержат большое количество аскорбиновой кислоты, каротин и другие каротиноиды, витамины группы В, К, органические кислоты, большое количество хлорофилла, дубильные вещества, железо, марганец, медь, никель, титан, кремний, бор, белковые и другие вещества, фитонциды.

Хотя молодые побеги крапивы и приходится срывать в рукавицах, стоит их опарить кипятком, как палящая острота разом исчезает, остается лишь горьковато-пряная на вкус зелень, напоминающая щипнат.

Блюдо, приготовленное из одной крапивы или хотя бы приправленное ею, внешне удивительно красиво своей зеленой окраской. Как отмечалось выше, листья крапивы содержат большое количество хлорофилла, аскорбиновой кислоты и других витаминов и микроэлементов и поэтому представляют большую ценность в питании после долгой зимы.

Молодые побеги и листья крапивы употребляют в пищу; из них готовят салаты, щи, дагестанские чедьмени, крапивицу, запеченную по-грузински, биточки из крапивы, пюре из крапивы с растительным маслом, плов с крапивой по-румынски, пхали из крапивы, а также различные коктейли, начинки для пирожков, сливочное масло с крапивой.

Бланшированные мелко нарезанные молодые побеги или листья крапивы можно также добавлять в весенние овощные супы и овощные гарниры к мясу.

В Румынии с крапивой готовят плов. В Грузии и Азербайджане молодые листья крапивы прибавляют к пряностям для приготовления национальных блюд. Из вареных измельченных листьев крапивы, смешанных с толченными грецкими орехами и пряностями, также готовят вкусные национальные блюда.

В некоторых краях существует старый обычай на весенние праздники готовить яйца, рубленные с ветчиной и присыпанные мелко-мелко нарезанной крапивой. В кулинарных целях употребляется не только свежесорванная крапива, но и порошок сухих листьев. Крапива — хорошее средство от весенней усталости, улучшает обмен веществ, повышает сопротивляемость организма.

Применяют крапиву при камнях в почках, воспалении мочевого пузыря, болезнях органов пищеварения. Она может использоваться как противодиабетическое средство, благодаря наличию в пей секрестина, который стимулирует образование инсулина.

**Куркума домашняя (индийский шафран) —**  
***Curcuma longa*; syn. *C. domestica* Val.**

**Семейство имбирные — *Zingiberaceae* Lindlen**

Куркума — многолетнее, достигающее метровой высоты растение, похожее на камыш, относящееся к числу тропических

специй, происходящих из Юго-Восточной Индии. В диком виде пинде больше не встречается.

Корневая система растения сложная, клубневидное, почти округлое корневище до 4 см в диаметре, темновато-серое с кольцевыми рубцами от листьев, дает из верхушечной почти надземную часть; несколько боковых почек развивается в подземные, относительно короткие (около 3–10 см длиной и 0,5–1 см в диаметре) цилиндрические побеги.

Один из цилиндрических побегов удлиняется и дает из верхушечной почки начало новому клубневидному корневищу, развивающемуся в дальнейшем по той же схеме. Надземная часть состоит из нескольких продолговатых, на длинных влагалищных черешках, прикорневых листьев до 1 м длиной.

Цветонос (около 30 см) густо усажен зелеными, сверху более светлыми прилистниками, в пазухах которых в средней части цветоноса развиваются трубчатые цветки с трехлопастным, слегка неправильным отгибом, желтые, губа широкая, долгая.

Собранные и промытые корневища обдают кипятком, а потом медленно сушат на солнце; в результате клейстеризации крахмала корневища после сушки делаются очень твердыми и при хранении не прорастают, их можно молоть, превращая в мельчайший порошок.

После сортировки сырья в продажу поступают отдельно грушевидные или яйцевидные корневища (*Curcuma rotunda*) и отдельно куски цилиндрических боковых побегов (*Curcuma longa*); последние — основной коммерческий сорт куркумы.

Корневища куркумы снаружи желтовато-серые, в изломе золотисто-желтые. В Европу куркума попала еще в древности вместе с арабскими купцами.

Специи приготавливают из ее ароматического корневища, содержащего в своих эфирноспых клетках интенсивный оранжево-желтый краситель, из-за которого это растение называют «индийским шафраном». Однако, в отличие от шафрана, красящее вещество, содержащееся в куркуме, растворимо в жирах. Оно совершенно безвредно и используется для подкрашивания масла, маргарина, сыров и горчицы.

Куркума входит в состав смеси «кари», ворчестерского соуса и многих других смесей, как благодаря своему красителю, так и сильному пряному вкусу. В Европе, за исключением

Англии, не принято относить куркуму к распространенным специям, но в США, наоборот, ее любят добавлять к яичнице, класть в кремовые соусы, майонезы, паштеты и рыбные салаты. Особенно хорошо натирать ею дымят, предназначенных для гриллирования, чем снимается не очень приятный, а для некоторых людей и трудно переносимый, запах птичника, к тому же в результате поверхность мяса приобретает красивый золотистый цвет, словно она покрыта хрустящей обжаренной кожей. Эту специю можно добавлять ко всем быстро приготовленным мясным блюдам, например, к свиным отбивным на косточке.

В индийской кухне куркумой подкрашивают рис и сладкие блюда. Куркума — одна из любимых пряностей Востока. Ею сдабривают мясные, рыбные, рисовые, овощные блюда. Порошок добавляют в маринады для рыбы, в тесто для пирожков с овощной начинкой. Без куркумы невозможно представить народов Средней Азии. В Узбекистане пряностью сдабривают отварную баранину, суп из баранины с репой, рисовую кашу, пловы. В Таджикистане куркумой подкрашивают сладкие напитки. Потребляют куркуму в очень небольших количествах. Нормы закладки пряности на четыре порции — 1/8 чайной ложки; в плов — 1/4 чайной ложки на 1 кг риса. В плов порошок добавляют перед закладкой риса.

Тот, кто однажды попробует куркуму в своей домашней кухне, как правило, быстро привыкает к этой пряности и остается ей верен на всю жизнь. Порошок куркумы способствует усилению деятельности желудка и применяется как желчегонное средство.

Куркума — прекрасный краситель. Ткани темных тонов, выдержанные в ее настоях, возобновляют первоначальный цвет, а белое способствует устранению зуда, медикаментозного дерматита, аллергических сыпей.

**Лаванда лекарственная — *Lavanula officinalis***

**Семейство губоцветные — *Lamiaceae* Lindl**

**(*Labiatae* Juss)**

Многолетнее сильно разветвленное полукустарниковое растение, сероватого цвета. Надземная часть растения высотой и диаметром 60–80 см, состоит из многочисленных ветвей,



образующих компактную крону сферической формы. Листья супротивные, продолговатые, сидячие, с завернутыми книзу краями. Молодые листья серого цвета, более старые — зеленые. Цветки объемные, расположены на концах ветвей и собраны в колосовидные соцветия синего или голубовато-фиолетового цвета, состоят из 4–11 мутовок. Цветет в июне-августе.

Родина лаванды — Средиземноморье. В диком состоянии она встречается по склонам гор Южной Франции, Испании, Италии, Греции, а также в Алжире, на островах Корсика, Сицилия, Сардиния, Капарских. Возделывается растение в Италии, Испании, Франции, Югославии, Болгарии, Венгрии, Румынии, Чехословакии.

Культивируется также в Крыму, в Средней Азии, в Молдавии, на Кавказе. Листья, стебли и цветки лаванды содержат до 1,2% эфирного масла, а также кумарины, дубильные вещества, урсоловую кислоту. Для растения характерен специфический острый приятный запах, свежие или высушенные цветки растения обладают едким, приятно горьковатым вкусом. Именно они, срезанные спустя 7–10 дней после цветения, используются в практической медицине.

Лаванда — это одно из самых ароматных растений, а ее неразвившиеся колосовидные соцветия служат сырьем для дистилляции лавандового масла, производимого в больших количествах для нужд мыловаренной и парфюмерной промышленности. О таком назначении растения свидетельствует и его ботаническое название: ведь еще древние римляне добавляли лаванду в ванну, а по латыни «lavare» означает мыться. В настоящее время лаванду используют для производства мыла, духов и шампуней. Лаванду выращивают прежде всего в Венгрии, Югославии и Франции.

Цветки лаванды слишком благоуханны, чтобы их использовать в качестве специй; в пищу идут менее ароматические и очень пряные на вкус, но к ним нужно привыкнуть. Очевидно, именно по этой причине в Европе лаванда перестала быть распространенной приправой, а поэтому ее употребляют в кулинарных целях лишь в тех краях, где она встречается в дикорастущем виде. Это типичная специя французской, испанской, итальянской кухни, ею приправляют салаты, соусы, грибные, овощные и рыбные супы, вторые блюда из овощей,

жареную и тушеную баранину. Блюда посыпают порошком листьев лаванды, как перцем. В США пряпостью ароматизируют зеленый китайский чай, домашний чай, домашние напитки и овощные салаты. Вряде стран она входит в состав травяных чаев. В старых поваренных книгах листьями лаванды рекомендуют перекладывать яблоки при мочении.

Лаванда, обладающая сильным пряным ароматом и пряпотно-терпким, слегка горьковатым вкусом, хорошо сочетается с тмином, мятой, мелиссой, чабером, шалфеем.

Растение используется в лакокрасочной, ликеро-водочной промышленности, а также в производстве безалкогольных напитков. При копчении рыбы сухие соцветия лаванды вместе с ягодами можжевельника добавляют к тлеющим опилкам. Ароматным получается уксус, настоянный на цветках лаванды. Норма заправки супеной специи на одну порцию — 0,1–0,15 г.

Лаванда — сильное антисептическое и антиспазматическое средство. В лечебных целях используют как цветки, так и эфирное масло. Как отмечают французские врачи, лавандовое масло способствует активному заживлению ран (особенно химических ожогов) с полной регенерацией клеток эпидермиса. При приеме лавандового масла внутрь снижается черепное кровяное давление, снижается бронхоспазм, повышается тонус кишечника, увеличивается кислотность желудочного сока, улучшается аппетит.

**Лавр благородный — *Laurus nobilis* L.**

**Семейство лавровые — *Lauraceae* A.L. de Jussieu**

Вечнозеленый древовидный кустарник или дерево высотой 6–10 м. Ствол темно-серый, крона густоветвистая. Почки сидячие. Листья очередные, простые, цельно крайние, кожистые, сверху темно-зеленые, снизу бледные. Форма листка — продолговатая или ланцетная (8–10 см длины и 1,5–4 см ширины). Цветки мелкие, по 4–6 в соцветиях, одноцветные, двудомные, на коротких цветоножках.

В мужских цветках 12 тычинок, в женских — 4 зачаточных тычишки. Пестик один, завязь верхняя, свободная, одногнездная. Плод — черно-синяя костянка до 20 мм длины и 10 мм в

поперечнике. Цветет в марте-апреле. Плоды созревают в октябре-ноябре.

Родиной лавра являются средиземноморские субтропики, где он является реликтовой культурой со времен третичного периода.

Культивируется в субтропической зоне обоих полушарий.

Основными районами его промышленного возделывания являются страны Средиземноморья — Италия, Греция, Югославия, Франция — и экваториальной Америки, а также Крым, Краснодарский край России, республики Закавказья. Вполне возможно выращивание лавра в теплицах. Он любит хорошо плодородную почву, много света и влаги.

В состав плодов входит 25% жирного масла, слизь, крахмал, сахар, дубильные вещества, минеральные соли, горькие вещества, 0,8% эфирного масла.

Листья содержат до 3,5% эфирного масла, дубильные вещества, смолы, горечи.

Лавр высоко ценился у древних греков и римлян. Был и остается символом славы и победы. Аполлон, античный бог солнца и эталон мужской красоты, всегда изображался с лавровым венком на голове. Лавровыми венками в прошлом украшали римских императоров-победителей. Ими всегда украшали также чела великих полководцев, ораторов, поэтов, ученых. И в наши дни лавровый венок — награда победителям различных спортивных соревнований.

Благодаря грекам и римлянам, а также собственным качествам, лавр распространился в соседние страны, а затем началось его шествие по планете в качестве пряности.

Первым «вступительным» блюдом при средневековых трапезах часто бывали вареные яблоки с крупными провансальскими фигами (инжиром), запеченные вместе с лавровым листом. Лавровый лист и кора апельсина использовались для ароматизации воды, подаваемой у столов для омовения рук.

Лавр часто упоминается в греческой мифологии, где он считается растением, посвященным Аполлону. Лавровый венок считался символом славы и победы (отсюда слово лауреат — увенчанный лавром).

Существует легенда относительно посвящения лавра Аполлону. Аполлон, увлеченный пылкой страстью к дочери речного бога Пенея прекрасной нимфе Дафне, тщетно пыта-

ясь добиться ее благосклонности, хотел прибегнуть к насилию. На берегу родной реки настиг он Дафну, которая в этот момент обратилась с мольбою о помощи к отцу Пенею; и вот быстрые ноги ее превращаются в корни, руки — в ветки, прекрасное тело покрылось корой, а голова — блестящими зелеными листьями; появилось новое, до того невиданное дерево — лавр, ветвями которого Аполлон украсил свое чело и лиру.

Лучшие сорта лавра росли на горе Иде.

В наше время лавровый лист — самая распространенная пряность, применяемая в пищевой промышленности. Лавровый лист вызывает аппетит и способствует пищеварению, он используется практически во всей шкале кислых и соленых блюд, в консервировании огурцов, патиссонов, томатов, грибов, овощных салатов, маринадных заливок, горчицы, соусов, борщей, супов, для приготовления различных видов жареного мяса, блюд из крабов, раков, сельди. Он прекрасно гармонирует с маринованными огурцами, свеклой, фасолью и капустой. Можно добавлять его в грибы. Незаменим лавровый лист при солении, квашении, копчении.

Лавровым листом или эфирным маслом сдабривают тушенку, варенье и полукопченые колбасы. Обладая сильным антиокислительным свойством, лавровый лист препятствует «ржавлению» рыбы, поэтому его применяют во всех рецептурах отечественных пряностей и в сочетании с импортными. Лавровый лист используют при выработке пряной и маринованной сельди, кильки пряной, сельди беломорской и натуральной, салаки, рыбных консервов в томате и др.

Он входит в состав пряных смесей: грузинский «хмели-супели», молдавских для овощных блюд и овощей в кисло-сладком маринаде, а также для маринования мяса. В кулинарии всех стран мира этой пряностью ароматизируют супы (за исключением молочных и фруктовых), холодные мясные и рыбные закуски, тушеные или отварные блюда из мяса, рыбы и птицы, овощей, грибов, субпродуктов.

Некоторые народы используют лавровый лист в напитках и сладких блюдах. В Киргизии его кладут в напиток с медом, в Калмыкии добавляют в чай, на Кубани — в варенье из груш. В блюда, требующие длительной термической обработки, лав-

ровый лист закладывают незадолго до окончания варки — минут за 20–25 и вынимают, когда блюдо уже готово. Можно, конечно, и не вынимать, но тогда в готовый продукт будут экстрагироваться дополнительные вещества, придающие ему горечь. Чтобы этого избежать, можно норму листьев увеличить в 2 раза и оставлять их в продукте не более 10 минут. Нормы закладки — один лист на одну-четыре порции.

Используют также листья и плоды для лечения. Измельченные плоды и жирное масло лавра входят в состав мазей против чесоточного клеща, при ревматических болях и как средство, укрепляющее нервы. Лавровый лист применяют при сахарном диабете, так как он оказывает непосредственно нормализующее действие на углеводный обмен.

### **Лапчатка прямостоячая — *Potentilla erecta* (L.)**

#### **Hampe**

#### **Семейство розоцветные — *Rosaceae* Juss**

Многолетнее травянистое растение высотой 50 см. Корневище почти горизонтальное, деревянистое, короткое, толстое, цилиндрическое, красновато-бурое, длиной 2–7 см и диаметром 1–3 см, с многочисленными тонкими корнями.

Стебель сверху ветвистый, прямостоячий, коротковолосистый. Прикорневые листья длинно-черешковые, тройчатые или пятерные. Стеблевые — тройчатые с двумя крупными прилистниками. Цветки мелкие, одиночные, желтые. Плод многосемянка. Сырье — корневища, из которых готовят отвары и спиртовые настойки.

В корнях содержатся дубильные вещества и эфирное масло, в состав которого входят цинеол, флобафены, хиновая и эллаговая кислоты, воск, камедь и смолы. Лапчатка обладает бактерицидными свойствами, применяется при воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте, при ожогах, язвах и мокнущей экземе и других кожных заболеваниях. Корень лапчатки обладает нежным ароматом, напоминающим аромат розы. Его используют в рыбной промышленности: принонь вызывает уплотнение мяса рыбы, придает ему розоватый оттенок, приятный аромат и вкус. Лапчатка входит в состав отечественных пряностей. Отваренные корни едят с маслом.

**Липа сердцевидная — *Tilia cordata* Z.**

**Семейство липовые — *Tiliaceae* Juss**

Дерево высотой до 25 м, с широкой ветвистой кроной, с сердцевидными листьями на длинных черешках. Цветки ароматные желтовато-белые, душистые, собраны в небольшие щитковидные соцветия-полусонтики. Плод — шаровидный войлочно-опушенный, 1–2-семенной орешек.

Цветут липы в июне-июле, плоды созревают в августе-сентябре.

Растет в лесах, на опушках, в садах и парках, как декоративное и озеленительное растение. Распространена в средней и южной полосе европейской части России, на Урале, в Западной Сибири, в Беларуси, Украине, Крыму, на Кавказе.

Цветки липы содержат эфирное масло, флавоновый гликозид гесперидин, гликозид тилианацин, сапонины, дубильные вещества, аскорбиновую кислоту, каротин.

В листьях обнаружено значительное количество аскорбиновой кислоты.

Липовый цвет (цветки с прицветниками) употребляют для ароматизации ликеров и коньяков, а также вместо чая. Богатые крахмалом, сахарами и витаминами молодые листья и распутившиеся почки весной употребляют в пищу, готовят салаты, маринуют. Настой липового цвета применяют при бронхитах, туберкулезе легких, пиелонефрите, эпилепсии, гриппе, ангине, сахарном диабете, мочекаменной болезни, цистите.

**Лофант анисовый — *Lophanthus anisatus* Benth.**

**Семейство губоцветные — *Lamiaceae* Lindl**

**(*Labiatae* Juss)**

Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Корень мочковатый. Побеги многочисленные, четырехгранные.

Листья черешковые, сердцевидно-ланцетовидные, длиной до 10 см и шириной до 5 см. Цветки обоеполые, синие, собраны в колосовидное соцветие длиной до 10 см, расположенные на осевых и боковых побегах.

Плод — гладкий, овальный, коричневый орешек.

Произрастает на западе США, в Канаде, на Дальнем Востоке, в Средней Азии.

Культивируется в Молдавии и в Крыму

Отрастает растение в начале марта, цветет в июле. Сырьем служит надземная часть растения (соцветия, стебли, листья), которую собирают в период массового цветения.

Препараты лафанта анисового снижают давление, обладают бактерицидными свойствами.

Служит сырьем для получения эфирного масла — бесцветной или желтоватой жидкости, в состав которого входит пинен, милонен, терпинен, камфен, пулегон, ментол, цинеол, линалоол, борнеол, анетол, тимол, эвгенол.

Надземную часть растения в Монголии употребляют для улучшения обмена веществ, как общеукрепляющее и предупреждающее старение средство.

Настой цветков применяют внутрь и наружно при параличах (в частности лицевого нерва), парезах, дрожании конечностей, при гастритах, гепатите.

Эфирное масло применяют в пищевой и парфюмерно-косметической промышленности. Растение имеет тонкий, приятный аромат и используется при приготовлении фруктовых салатов, сладких пудингов, варенья, компотов, киселей, прохладительных напитков, печенья.

Пряность добавляют в рыбные блюда, особенно из речной рыбы, в фарш для пирогов.

**Лук душистый — *Allium odorum* L.**

**Семейство луковые — *Alliaceae* Agardh**

Многолетнее травянистое растение. Культивируется в Средней Азии. Луковица узколинейная, диаметром 0,8–1,5 см, прикреплена к корневичу. Листья узколинейные высотой 40–50 см.

Цветочный стебель высотой 60–70 см. Цветки звездчатые, собраны в густые шаровидные зонтики. Морозоустойчив. Цветет на второй год в конце июля.

В листьях и соцветиях содержится витамин С. Лук душистый применяют при сердечных заболеваниях. В пищу употребляют листья и соцветия, обладающие нежным слобочесочным привкусом.

В Киргизии душистый лук используют в салатах, добавляют в жаркое с овощами, в суп с редькой. В Казахстане его кла-

дуют в салаты из редьки, весенних овощей. С луком душистым готовят баранину, делают мясной фарш для пельменей и мантов, добавляют в соусы и жаркое из дичи.

**Лук медвежий (черемша, дикий лук) —**

*Allium ursinum* L.

**Семейство луковые — Alliaceae Agardh**

Многолетнее травянистое растение. Растет в тенистых лесах. Распространен в Скандинавских странах, в странах Средиземноморья, Центральной Европы, на Кавказе, в Украине. Он известен преимущественно в диком виде.

Высшее растение похоже на ландыш. Высота его 25–45 см. У основания стебля — два овально-заостренных листа. Цветки белые. Плод — шаровидная трехгранная коробочка, семена шаровидные, черные, очень мелкие.

Растет в затемнении. Цветет в мае-июне. Семена созревают в июле.

Обладает сильным чесночным запахом. В пищу применяется все растение: луковица, листья и мясистые черешки, собранные до цветения. Употребляют как в свежем, так и в переработанном виде — как ранний салат, для супов, гарниров и как приправа для мясных и рыбных блюд. Растение богато биологически активными веществами (фитонциды, витамин С, эфирные масла, микроэлементы и др.).

Сок медвежьего лука — прекрасное противовоспалительное средство, его закапывают в ухо при гнойных воспалениях. Эффективен лук при простудных заболеваниях, ревматизме, для улучшения деятельности желудочно-кишечного тракта.

Лук медвежий сушат, размалывают в порошок и используют всю зиму как прекрасную приправу к различным блюдам. Листья с мясистыми черешками солят или маринуют.

**Лук многоярусный — *Allium proliferum* Schrad**

**Семейство луковые — Alliaceae Agardh**

Многолетнее растение. Имеет 30–40 мелких удлиненно-яйцевидных луковок и широкие трубчатые листья. На цветочных стеблях вместо цветков образуется до 5 ярусов воздушных луковичек диаметром 0,5–3 см. Эти луковички служат для размножения, а подземные луковки идут в пищу.



Это культурное растение возделывается в алтайском крае, Западной Сибири, на Кавказе, холодостойкое, с высокими пищевыми качествами.

Молодые сочные листья, ради которых в основном и разводится это растение, имеют приятный вкус; используется в пищу рано весной и в начале лета.

Луковицы употребляют свежими вместо репчатого лука, а также в консервной промышленности. В листьях содержится витамин С, сахар, каротин, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР. Луковицы также богаты биологически активными веществами, в том числе фитоцидами.

Употребление этого лука улучшает обмен веществ, повышает иммунитет.

**Лук репчатый — *Allium cepa* L.**

**Семейство луковые — *Alliaceae* Agardh**

Многолетнее растение с трубчатыми, сизо-зелеными листьями. Цветочная стрелка до 1 м высотой, голая, вздутая, оканчивается многоцветковым зонтиковым соцветием. Цветки на длинных цветоножках. Плод — коробочка, содержащий до шести семян. Цветет в июне-июле. Плоды созревают в августе.

Луковица до 5-10 см в диаметре, плоская. Наружные чешуи сухие, желтые, внутренние — мясистые, белые, зеленоватые или фиолетовые. В диком виде не встречается. Культивируется в Украине, Беларуси, России и в других регионах планеты.

Лук репчатый, по виду подразделяется на три группы — острый, полуострый и сладкий. Острые сорта лука выращивают в северных районах и используют после тепловой обработки. Полуострые и сладкие сорта используют в сыром виде в салатах, холодных закусках. Выращивают их на юге. В листьях и в луковице содержится большое количество эфирных масел, витамины (С, Е, группы В, РР, каротин), минеральные соли (калий, кальций, железо, фосфор, йод).

Благодаря наличию в луке биологически активных веществ, его с успехом применяли и применяют при лечении многих заболеваний. Лук стимулирует пищеварение, обладает мочегонным, успокаивающим действием, является прекрасным бактерицидным, противовоспалительным действием, сва-

ренный с сахаром помогает при кашле. Лук улучшает кровообращение и обмен веществ.

Сейчас лук занимает среди специй ведущее место. Он превратился во всеми употребляемую приправу к различным блюдам, которым он придает приятный вкус и аромат. Мы добавляем его к мясному фаршу, предварительно измельчив его, слегка поджарив его на жире, заправляем соусы, супы, тушеное мясо. Лук пезаменим в смеслях овощей для консервирования.

Превращение лука из овоща в специю проявляется и в том, что его можно купить сейчас в магазине в сушеном виде и использовать так же, как и лук свежий.

Лук, сваренный в подсоленной воде, был в давние времена основной едой беднейших слоев населения Средней и Малой Азии и средиземноморских стран.

Для строителей египетских пирамид, живших за 3 тыс. лет до н.э., лук составлял главный продукт питания.

**Лук скороспелый белый — *Allium cepa* subsp. *australe* Troph.**

**Семейство луковые — *Alliaceae* Agardh**

Двулетнее травянистое растение из семейства луковые. Луковица округлая или плоскокруглая, диаметром 1–3 см, при вторичном посеве достигает 7 см в диаметре.

Листья длиной 15–20 см, их всего три. Этот вид лука скороспелый. Если луковицы не убирают после созревания, то через 40–60 дней у них начинается вторичный рост, длящийся до глубокой осени.

Выращивают в Италии, Франции и в других странах Европы.

Как всякий вид лука, скороспелый лук содержит биологически активные вещества и фитонциды.

Луковицы небольшие, сладкие, слабо острые, обладают хорошим вкусом. Пригодны для консервирования.

**Лук-батун — *Allium fistulosum***

**Семейство луковые — *Alliaceae* Agardh**

Многолетнее травянистое растение. Культивируется во всех странах Европы, Азии, Америки, Китая, Японии, Кореи, на

Дальнем Востоке, в Сибири, на европейской части бывшего Союза, на Кавказе.

Лук-батун не боится морозов. Луковицы растут гнездами, являясь составными частями первоначальной, которая, разрастаясь, разрывается, делясь на несколько меньших; те, в свою очередь, обрастают множеством более толстых побочных луковиц.

Этот вид лука достигает в высоту 150 см, а его цветочная стрелка — 2 см в толщину. В пищу используют зеленое перо и луковицы.

Родом этот лук из Сибири; его можно оставлять на зиму на грядке.

Он превосходит по питательным свойствам репчатый лук и содержит витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, каротин и минеральные соли.

Вкус у него нежный. Во многих странах выращивают батун исключительно для получения пера, которое срезают все лето.

В народной медицине его используют как мочегонное, потогонное и кровоостанавливающее средство, а также при атеросклерозе и гипертонии.

**Лук-порей — *Allium porrum* L.**

**Семейство луковые — *Alliaceae* Agardh**

Двулетнее растение с округлой луковицей, стеблем высотой до 1,5 м, который выходит из середины луковицы.

Листья плоские, линейные; цветки мелкие, беловатые, собранные в большие шаровидные зонтики. Растение культурное. Разводится почти во всех регионах земного шара. Выделены сорта летнего и зимнего порея.

Лук-порей издавна культивируется как пряное растение. Он был известен древним римлянам, грекам и другим народам.

В настоящее время разводится в основном ради отбеленных оснований стеблей, а также молодых листьев. Питательная ценность пожки очень высокая. Она содержит белки, углеводы, витамины, минеральные соли, среди которых преобладают соли калия. Лук-порей имеет нежный, приятный сладковатый вкус и является диетическим продуктом. Он особенно полезен в зимний и ранний весенний период, когда ощущает-

ся недостаток овощей. Используется для приготовления салатов, соусов, в отваренном виде — для ароматизации мясных и особенно овощных (капустных, картофельных, щавелевых, морковных, крапивных) супов и как гарнир к рыбным и мясным блюдам.

Порей можно употреблять в свежем виде, порезанным и заправленным растительным маслом. Хорошо смешивать его с другими овощами.

Вкусен салат из лука-порея и нашинкованных яблок или из лука-порея и измельченной капусты и натертой на мелкой терке моркови. К этим салатам добавляют зелень (мелисса, эстрагон, базилик) и заправляют соусом или майонезом. Тушеные стебли порея заправляют уксусом или лимонным соком, сливочным маслом и едят в горячем виде. Тушеный порей смешивают с зеленью петрушки, укропа, сельдерея, заправляют майонезом и подают с протертым сыром. Измельченными листьями порея посыпают рыбу перед обжариванием, тушением или запеканием.

Лук-порей используется при консервировании.

Порей улучшает пищеварение, деятельность печени, повышает аппетит.

Рекомендуется при подагре, ревматизме, почечнокаменной болезни, как мочегонное, так как он содержит много солей калия. Порей — хороший медонос.

Лечебный эффект обусловлен наличием в нем биологически активных веществ (каротин, витамины Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, натрий, калий, магний, кальций, железо).

**Лук-скорода (резанец, пнитт-лук) — *Allium schoenoprasum* L.**

**Семейство луковые — *Alliaceae* Agardh**

Многолетнее травянистое растение, очень холодостойкое и может возделываться вплоть до Крайнего Севера. Его можно разводить в горшках, в ящиках на подоконнике. Распространен по всему миру.

Это красивый куст высотой до 60 см. Листья трубчатые, шиловидные. Во время цветения весь куст покрыт красно-фиолетовыми соцветиями на фоне плотной зеленовато-голу-

бой массы листьев. Его выращивают и как декоративное растение. Медонос.

Из шнитт-лука получают нежную питательную зелень.

Молодые зеленые листья содержат много биологически активных веществ (фитонциды, витамин С, каротин, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, сахара, минеральные соли и др.).

На вкус листья слабоострые, с приятным ароматом. Варить его не следует. Употребляют только в свежем виде в салатах, для украшения любых блюд (измельченным луком посыпают мясные, рыбные, овощные супы перед подачей на стол, бутерброды и сельдь, картофельное пюре, омлет, рыбу, жаркое и др.).

Он улучшает усвояемость блюд. Его заготавливают впрок в супеном виде или солят.

**Любисток аптечный — *Levisticum officinale* Koch.**

**Семейство зонтичные — *Apiaceae* Lindl  
(*Umbelliferae* Juss)**

Многолетнее травянистое растение. Стебель прямостоячий, высотой до 180 см, округлый, диаметром 3–4 см, внутри полый, голый, вверху ветвистый. Корневище длиной около 40 см, шириной около 4 см. Листья темно-зеленые, блестящие, дважды-триждыперисторассеченные. Нижние листья крупные на длинных черешках; стеблевые — более мелкие, менее рассеченные; верхние — сидячие на расширенном влагалище, тройчатые. Цветки мелкие, светло-желтые, собраны в сложный зонтик, состоящий из 9–15 лучей. Плод — светло-коричневая, ребристая двусемянная.

Используют корни и листья любистка. Растение богато эфирным маслом. Оно представляет собой густую подвижную массу коричневого цвета, растворяющуюся в спирте.

В его состав входят терпены, терпинсол, терпининуратен, диогидрат, цинеол, а также уксусная, изовалериановая и бензойная кислоты.

Отвар корня любистка применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта. Облегчает состояние больных ревматизмом, подагрой. Сильное мочегонное средство.

В народной медицине любисток применяют для лечения первых болезней, лихорадки. При заболеваниях почек любисток употреблять не рекомендуется.

Многие признают любисток одним из лучших пряно-вкусовых растений.

В качестве пряности употребляют листья, как в свежем, так и в сушеном виде, а также корни и семена. Это растение применяется в диетическом питании.

Любисток добавляют в салаты, соусы, подливки к жареному мясу, блюда из рубленой говядины, баранины, рыбы, птицы, овощей, риса. Особенно вкусен томатный мясной бульон с любистком.

На Украине с ним готовят блюда из свинины, приправляют пюре из картофеля и фасоли.

Норма закладки сухой зелени любистка — 0,15–0,25 г, свежей — 0,7–1,5 г. Пряность закладывают за 5 минут до готовности.

Плоды любистка (двусемянки) рекомендуют использовать при засолке овощей, огурцов, посыпать ими хлеб и сырное печенье.

Из корневища и корешков приготавливают суповые специи.

Полый внутри стебель растения режут на кружочки, засахаривают их, получая цукаты.

**Майоран садовый — *Majorana hortensis* Moench.**

**Семейство губоцветные — *Lamiaceae* Lindl  
(*Labiatae* Juss)**

Однолетнее или двулетнее растение с прямостоячим, ветвистым стеблем высотой до 45 см. Листья черешковые, продолговато-яйцевидные, тупые, с обеих сторон сероваточные. Соцветия продолговатые, войлочнокоричневые из 3–5 округлых, сидячих, яйцевидных, коротких, колосовидных пучков на концах ветвей. Цветки мелкие, венчик красноватый или белый. Плод — гладкий яйцевидный орешек. Цветет в июле-августе.

В диком виде растет в Аравии, Египте, Малой Азии. Культивируется в европейской части бывшего Союза и в Средней Азии.

Майоран был известен древним египтянам, римлянам, гре-

кам, которые приправляли им пищу и использовали как эффективное лекарство при простуде и ряде других заболеваний.

Майоран в средние века использовали в пивоваренном деле, в виноделии.

Сегодня майоран как специю употребляют очень широко: добавляют в супы, соусы к баранине, в фарш, папшеты, колбасы.

Вся надземная часть растения содержит значительное количество эфирного масла, которое имеет специфический запах кардамона и напоминает запах тимьяна.

В эфирное масло входят трипинен, пинен, сабинен, борнеол, фенолы. В растении содержатся рутин, аскорбиновая кислота, каротин, дубильные вещества и пектины.

Майоран, благодаря наличию биологически активных веществ, используется в народной медицине. Так, он улучшает пищеварение, снимает метеоризм, успокаивает нервную систему, помогает при простуде, тонизирует, улучшает настроение.

Употребляется в виде ванн и примочек как релаксационное.

Медонос.

**Маслина европейская — *Ola europaea* L.**

**Семейство маслиновые — *Oleaceae***

***Hoffmannsegg et Link***

Вечнозеленое дерево высотой 5–6 м (до 20 м), часто кривоствольное, ствол в основном расщеплен. Листья супротивные или ланцетные, цельнокрайние, снизу серебристо-серые от обилия волосков.

Цветки мелкие, белые, в 15–20-цветковых кистях, сидящих супротивно в пазухах листьев. Плоды — черные или темно-фиолетовые костяшки с мясистой маслянистой мякотью и толстостенной косточкой.

В диком состоянии маслина европейская не встречается. Предполагают, что она произошла в глубокой древности от другого вида — маслины золотистой, распространенной в диком виде в горных районах от Гималаев до Атлантического океана. В далекие времена маслина уже была распространена по всему Средиземноморью. По-видимому, затем она попала в другие страны.

Остатки древних оливковых плантаций и маслосек сохранились в Северной Африке.

В I веке до н.э. самым крупным производителем оливкового масла была Италия, куда европейскую маслину привезли греки.

В наше время маслину культивируют в Южной Европе, Азии, Африке и Америке. Главные «маслиновые» страны — Испания, Италия, Португалия и Греция.

В первые столетия нашей эры посадки маслины имелись на территории Азербайджана. Однако все они погибли во время нашествия монголов. В Крым маслина попала благодаря греческим переселенцам в XII—XIII столетиях.

Небольшие промышленные посадки ее имеются в Крыму, в Западной Грузии, Азербайджане, Туркмении.

Плоды маслин в том виде, в каком они нам известны и какие употребляют в своих столь типичных блюдах средиземноморские народы, тогда еще не существовали. Дело в том, что свежие плоды из-за своего горького вкуса несъедобны. Эта горечь исчезает только после долгого вымачивания плодов в воде, которую несколько раз меняют, или после многомесячного выдерживания в соленом растворе. Кто и когда открыл данный способ приготовления маслин, сейчас утверждать трудно.

Маринованные зеленые оливки готовят из незрелых плодов, а черные — из созревших.

Незрелые оливки консервируют различными способами: в масле, в соли или уксусе, с косточками и без. Запах плодов слабый. Вкус консервированных маслин зависит от способа приготовления — соленый, терпкий или шикантный.

Для дополнения вкуса вместо косточки в маслину кладывают капере, кусочек перца или маленькую сардину.

Маринованные маслины можно добавлять в холодные закуски, салаты, а также в горячие блюда, прежде всего к жареной птице, тушеным овощам, итальянской пицце, супам.

Наряду с маринованными оливами, к специям можно отнести и самое нежнейшее оливковое масло, получаемое при холодной обработке зеленых плодов, которые слегка отжимают. Это лучшее пищевое растительное масло. Оно золотисто-желтого цвета, имеет приятный вкус и тонкий аромат. Оливковое масло легко усваивается организмом и богато витами-



нами. Достаточно всего несколько его капель добавить в салат из зеленых перцев или красных помидоров, закрыть глаза и мысленно перенестись на теплое средиземноморское побережье. Если в оливковое масло добавить винный уксус или лимонный сок, то другой приправы не требуется, так как какие-либо дополнительные специи могут ухудшить вкус блюда.

В медицине оливковое масло назначают при заболеваниях желудка и кишечника, сопровождаемых запорами, в качестве легкого слабительного и обволакивающего средства, при желчнокаменной болезни в качестве растворителя камней. Его используют для приготовления лекарственных препаратов, в том числе мазей, пластырей. Настой листьев народная медицина рекомендует при гипертонической болезни и как мочегонное.

**Мелисса лекарственная — *Melissa officinalis*.**

**Семейство губоцветные — *Lamiaceae* Lindl  
(*Labiatae* Juss)**

Многолетнее травянистое растение из семейства губоцветных, высотой до 80 см, с сильно ветвистым корневищем. Стебель прямой, ветвистый, четырехгранный. Листья черешковатые, яйцевидные, покрытые железками, в которых находится эфирное масло.

Цветки желтоватые, белые, розоватые или фиолетовые, мелкие, собраны по 3-5 в ложных мутовках в пазухах верхних листьев. Плод сухой, распадающийся на четыре орешка яйцевидной формы, темно-бурый или черный, блестящий.

Распространена в Украине, Беларуси, в Крыму, на Кавказе, в Средней Азии в ореховых лесах и влажных ущельях, на нижней Волге, в Южной Европе, Северной Африке и Северной Америке.

Культивируют мелиссу в странах Южной Европы, в центральных районах бывшего Союза, в странах Ближнего Востока, на Кавказе и в Средней Азии.

Растение содержит значительное количество эфирного масла, в состав которого входит цитраль, цитронеллаль, мирцен, гераниол, линалоол, цинеол и др. Оно богато витамином С, фитонцидами, обладает противомикробным действием.

Благодаря наличию в растении комплекса биологически активных веществ она обладает болеутоляющим, ранозаживляющим, успокаивающим, спазмолитическим действием, улучшает аппетит, снижает кровяное давление, снимает общую слабость и т.д.

Настой Melissa с майораном в народной медицине применяют для улучшения памяти.

Медонос. Обладает приятным лимонным запахом.

Мелисса лекарственная родом из Средиземноморья. Ее выращивали еще древние греки.

Листья мелиссы — нежнейшая пряность, отличающаяся лимонным вкусом. Листья кладут как в комбинации с другими травами, так и без примесей в салаты, омлет, рыбные блюда, рис, мясные блюда, ими ароматизируют супы, соусы, молоко, чай.

**Миндаль обыкновенный — *Amygdalus communis* L.**

**Семейство розоцветные — *Rosaceae* Juss**

Небольшое дерево или кустарник высотой до 6–10 м. Сланцевидными листьями и одиночными светло-розовыми цветками. Плоды — крупные яйцевидные костянки с бархатистым опушением, сухой околоплодник, легко отделяющийся от косточки. Косточки (орехи) такой же формы, как и сами плоды, покрыты мелкими ямочками, иногда с бороздками 2,5–3,5 см длиной, массой 1,5 г. В диком виде встречаются в Средней Азии, Афганистане, Иране, Южном Закавказье, Малой Азии.

Однако отечеством миндаля по Карлу Колу нужно считать Сирию и Ливан. В XVI столетии врач Раувольф нашел вблизи Триполя в Африке значительное количество дикорастущего миндаля; веймарский профессор Гаукнех находил его в Месопотамии и в горах Курдистана. В Элладе, еще за 600 лет до нашей эры, миндаль известен грекам, откуда он попал в Италию и в Испанию. Теофраст и Диоскорид упоминают о миндальном дереве. Миндальное дерево изображено на многих рисунках, найденных в Помпее.

В пределах бывшего СССР установлено 16 видов миндаля, но лишь один описан по косточкам. Эти виды географически

резко распределены по двум очагам: среднеазиатскому (Копет-Даг, Памиро-Алтай и западный Тянь-Шань) и армянскому (южная Армения).

Миндальное дерево с древнейших времен культивировалось в Палестине, на что указывают книги Моисея. Евреи считали миндаль самым дорогим плодом Ханаанской страны. Существует легенда, по которой миндаль фигурировал среди плодов, которые Яков через своих детей посылал своему сыну Иосифу в Египет, первому министру Фараона для получения от него пшеницы. В этом подношении были листья, цветки и плоды миндаля, которые чудесным образом в один день образовались в садах Фараона. Эта легенда указывает, что миндаль известен народам Средиземноморья и Западной Азии.

В наше время культивируется миндаль в основном в Италии, Испании, США, Израиле, в меньшей степени в Иране, Турции, Франции, Греции, Индонезии, а также в Крыму, в Закавказье и Средней Азии.

Ядра косточек культурного сладкого миндаля содержат до 40%—60% жирного масла, около 30% белковых веществ.

Семена сладкого миндаля употребляют в пищу в сыром и жареном виде, из них варят варенье. Жареный сладкий или соленый миндаль — изысканное лакомство. Сладкие семена используются в кондитерской промышленности для изготовления тортов, пирожных, печенья, шоколада, конфет.

Особое место занимает он в индонезийской и китайской кухне, в которой орехи миндаля и цитрусы добавляют к большому числу блюд, в особенности к рису, жареной птице, различным мясным и овощным блюдам. Жареный соленый миндаль хорошо дополняет напитки. Из скорлупы орехов извлекают вещества для подкраски и ароматизации коньяка и некоторых виноградных вин.

Жирное масло миндаля, получаемое холодным прессованием, используют в пищевой, фармацевтической и парфюмерной промышленности.

В древней арабской медицине миндалю уделялось много внимания. Его советовали применять для улучшения пищеварения, при болезненном мочеиспускании, при различных болях рекомендовали миндалевые маски. Аналогичные показания к применению миндаля можно найти в народной медицине многих стран.

В современной медицине применяют эмульсию из сладкого миндаля (миндальное молочко) как успокаивающее средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Миндаль рекомендуют применять при язвенной болезни желудка, бронхиальной астме, анемии, бессоннице, мигрени.

В качестве болеутоляющего и успокаивающего средства при нервных расстройствах, рези в животе, болезненном кашле врач иногда назначает внутрь 10–15 капель горько-миндальной воды, приготовленной из миндальных отрубей, жмыхом пользуются также для смягчения лица и придания ему белизны.

## **Мирт обыкновенный — *Myrtus communis* L.**

**Семейство миртовые — *Myrtaceae***

Вечнозеленый кустарник высотой до 2 м.

Листья кожистые, супротивные, на коротких черешках, темно-зеленые.

Цветки мелкие, обоеполые, одиночные, белые, на тонких цветоножках.

Плоды — ягоды эллиптической формы, величиной с горошину, синевато-черной или белой окраски.

В каждом плоде образуется до 15 семян.

Родина мирта — Средиземноморье. В диком виде растет на юге Франции, в Италии, Алжире, в Испании, на Кипре и в Малой Азии.

Культивируют его как декоративное, пряное и эфирномасличное растение в странах Западной Европы, в Индии, Эфиопии, на южном берегу Крыма, в Сочи, Сухуми.

Сырьем являются плоды, листья, молодые побеги мирта, которые собирают в октябре-ноябре и служат для получения эфирного масла.

Масло мирта — бесцветная или зеленовато-желтая жидкость с приятным освежающим запахом и жгучим вкусом.

В его состав входят  $\alpha$ -пинен, дипентен, камфен, цинеол, миртенол, гераниол, нерол, камфора, альдегиды.

В листьях содержатся смолы, горькие, дубильные, белковые и другие вещества.

Листья мирта используют при заболеваниях печени, мозга, желудка.

В народной медицине используют плоды, листья и молодые побеги для приготовления мазей, порошков, отваров.

Водный настой из листьев употребляют для компрессов при переломах костей.

Отваром из ягод моют голову для удаления перхоти.

Эфирное масло рекомендуют как антисептическое, тонизирующее и мочегонное средство, при хронических бронхитах, тонзиллитах, гангрене, воспалении мочевого пузыря и почечных лоханок, при сердечных и желудочно-кишечных заболеваниях.

Эфирное масло используют в парфюмерии. Листья и плоды употребляют в качестве пряности в кулинарии. Миртом приправляют мясные и рыбные супы, тушеное мясо, рыбу.

**Можжевельник обыкновенный — *Juniperus communis* L.**

**Семейство кипарисовые — *Cypressaceae* Bartl**

Вечнозеленый хвойный кустарник или небольшое деревцо высотой 1 м с колючими жесткими иглами, расположенными по три иглы в каждой и мясистыми шишками, похожими на черные «ягоды» с сизым налетом.

Мужские цветки — в сережках, женские — в виде зеленых шишечек; по оплодотворении три верхних чешуйки разбухают и срастаются, образуя соплодие — ложную ягоду.

На одном растении обычно и зеленые и черные ягоды (сладковато-пряные, ароматные). Время цветения — май.

Встречается почти во всех областях России, в Украине, в Закарпатье, в Крыму, в Средней Азии. Растет как подлесок в редких сосновых и смешанных лесах и по кустарникам. Культивируется как декоративное растение.

Как пряность используются «ягоды», которые заготавливаются осенью. Они содержат эфирное масло, в состав которого входят пинен, терпинен, фелландрен, терпинолен, дипентен, сабинен, терпинеол, борнеол, изоборнеол, циндрол, каденин, смолистые и дубильные вещества, инвертный сахар, воск, органические кислоты (муравьиная, яблочная, уксусная), микроэлементы (марганец, железо, медь, алюминий), пектины, желтое аморфное вещество — юниперин. В листьях много фитонцидов и аскорбиновой кислоты.

Настой и отвар ягод можжевельника обладают противовоспалительным, противомикробным, жаропонижающим, отхар-

кивающим, мочегонным, обезболивающим действием, улучшают пищеварение.

Шишкоягоды можжевельника обладают пряным легким бальзамным запахом, напоминающим аромат леса и лугов. Вкус их горький, смолистый и сладковатый. Используют в ликеро-водочной промышленности, пивоварении. Они входят в состав многих смесей пряностей.

Можжевельник употребляют при всех способах приготовления дичи, соусов, изделий из мяса, квашении капусты, изготовлении конфет и пряников. Хвою шишкоягоды используют для копчения мясных и рыбных продуктов.

Применение шишкоягод противопоказано при воспалении почек.

### Морковник обыкновенный — *Silene silene* (L)

Семейство зонтичные — *Apiaceae* Lindl

(*Umbelliferae* Juss)

Многолетнее травянистое растение высотой 40–120 см. Корень 5–15 мм толщиной, стебель тонко-бороздчатый, в верхней части ветвистый, в узлах несколько коленчато-согнутый. Листья в очертании треугольные, верхние более мелкие и менее сложно расчлененные, на коротких расширенных во влагалищах черешках. Зонтики с 10–15 голыми или чуть шероховатыми лучиками, обертки нет. Лепестки бледно-желтые, продолговато-овальные, 5 мм длиной и 2,5 мм шириной. Цветет в июле-августе.

Распространен в Украине, в Беларуси, в европейской части России, в Западной Сибири, на Кавказе, в Средней Азии.

Растет на остепненных лугах, среди кустарников, на опушках лесов. Растение содержит эфирное масло, кверцетин, кемферол, плоды — жирное масло, кумарины.

Эфирное масло представляет собой легкоподвижную бесцветную жидкость. Масло, полученное из надземной части растения, обладает травянистым запахом с хвойно-морковными цветочными тонами. Его рекомендуют применять в парфюмерно-косметической промышленности.

Пряную массу цветущих растений и эфирное масло можно успешно использовать в производстве овощных консервов и колбасных изделий, в других отраслях пищевой промышлен-

ности. В кулинарии пряностью сдабривают морковные, свекельные и картофельные салаты и мясные супы, щи, борщи. Приятный аромат придает морковник тушеным блюдам из овощей, мяса, рыбы, дичи. Используют растение и для ароматизации овощных маринов.

**Мускатный орех — *Myristica fragrans* Hoult**  
**Семейство мускатниковые — *Myristicaceae* R.**  
***Brown***

Родина — острова Банда (Юго-Восточная Азия). Широко культивируется в Индии, Шри-Ланке, Индонезии, Маллаке, на Молуккских островах, в Восточной Африке (о. Маврикий), на Сейшельских островах, о. Реюньон, о. Мадагаскар, в Вест-Индии, в Бразилии. Известно около 100 видов мускатного ореха. В Европе этот орех появился лишь в XVI в. Португальцы и голландцы монополизировали торговлю орехом, долгое время искусственно поддерживали очень высокие цены на него. Впоследствии, когда культура его распространилась в других районах, мускат стал одной из наиболее употребляемых пряностей. Различают два основных сорта мускатных орехов: восточно-индийский и западно-индийский.

Лучшими считаются орехи крупные, массой 7-8 г.

Мускатный орех — вечнозеленое тропическое дерево с кожистыми простыми листьями; цветки желтоватые, собраны в пазухах листьев в небольшие соцветия. Плод — мясистая яйцевидная ягода оранжево-желтого цвета, 4-6 см длиной, с плотной кожурой, при созревании кожица и мякоть плода расщепляются надвое кольцевой вертикальной трещиной и внутри обнаруживается темно-бурое семя, частично закрытое ярко-красным сочным присеменником (*arillus*). Урожай семян собирают 2 раза в год.

Присеменник снимают отдельно, он закрывает семя у основания в виде бокальчика и к верхушке расщепляется на лопасти. Высушенный присеменник сплюснутый, хрупкий, красновато-желтый, душистый, поступает в продажу под названием «мускатный цвет» — *Maceis*.

Семя, закрытое деревянистой кожурой, подвергают огневой сушке, кожуру отбивают, семенное ядро ненадолго помещают в известковое молоко для устранения способности к про-

растанию и поражению насекомыми и сушат на воздухе. Приготовленные таким образом дуплистые ядра известны под названием «мускатный орех» — *Nut Moschate* или *Semen Myristicae*. Они овальной формы, около 3 см длиной и 2 см толщиной, с морщинистой поверхностью, серо-бурые, с белым известковым налетом в бороздах, на верхушке заметен светлый круглый рубчик. На разрезе ядро имеет оригинальное пестрое («мраморное») строение — основную массу образуют оранжевый эндосперм в виде извилистых прожилок, зародыш белый, очень небольшой, расположен близ рубчика.

Ссеменное ядро содержит 5-15% эфирного масла, имеющего жгучий вкус и специфический аромат, клетчатку, плотное жирное масло (25-40%), углеводы. В основе жира обнаружено ядовитое, наркотически действующее вещество; предполагают, что оно относится к фенилпропановым дериватам, которые в организме подвергаются биотрансформации. Путем прессования семян получается плотный дуплистый оранжевый бальзам, состоящий из семян жирного и эфирного масел и пигментов. Известен под названием *Oleo Nucistae*.

Мускатный цвет содержит не менее 4,5% эфирного масла, 20% жирного масла и 30% амилодекстрина.

Не смотря на то, что и мускатный орех, и мускатный цвет даст одно дерево, они обладают по-разному сильным и пряным запахом. Отсюда и разделение в сфере применения. В одних блюдах эти пряности используют только самостоятельно, в других — вместе, причем соотношение их может колебаться в широких пределах. Так, англичане и немцы отдают предпочтение мускатному цветку; в соусы его кладут раза в два больше, чем ореха, а итальянцы и французы используют ореха вдвое больше, чем цвета. В консервной промышленности Европы употребляют эссенцию мускатного цвета, так называемое мацисное масло. Это бесцветная, очень ароматная жидкость. Ее добавляют в горчицы, кетчупы, мускатный орех включен в состав пряных смесей: «карри», сиамскую универсальную, болонскую, франкфуртскую, сухие духи и др.

Мускатное масло входит в состав пряных смесей для колбас, кулинарных изделий, ароматизации конфет и некоторых типов табака. В пищевой промышленности мускатный орех добавляют в соусы «Южный», «Восток», острый томатный, горчицу «Ароматная». Он употребляется для ароматизации



варенья и ливерных колбас, сосисок, печеночного паштета. Мускатный орех часто используют в сладких блюдах — вареньях, компотах, кексах, бисквитах, печенье, пирогах. В составе смесей им сдабривают некоторые хлебобулочные изделия.

С мускатным орехом часто готовят пряную и маринованную сельдь. Пряную мелкую рыбу, сельдь беломорскую, рыбу горячего копчения. Очень популярны мускатный орех и мускатный цвет в кулинарии. Ими приправляют салаты, блюда из творога и сыра, домашние колбасы. Пряность хорошо сочетается с супами, особенно куриными и овощными, бульонами, супами-пюре. Мускатный орех и мускатный цвет добавляют во вторые блюда из баранины, телятины, говядины, свинины, птицы и дичи. Особенно гармонируют и повышают аппетит с пряностью блюда из курицы и дылят. Рыбу приправляют лишь мускатными орехами. Можно его применять для ароматизации овощных блюд, салатов, пюре, которые не имеют собственного ярко выраженного аромата. Это цветная и брюссельская капуста, картофель, горох, суны. Хорошо сочетается мускатный орех почти со всеми грибными блюдами — супами, соусами, маринадами, особенно с грибами, запеченными в духовке. Кладут мускатный орех в яичные, куриные и мучные блюда: яичницу, омлет, рис, лапшу, лепешки, вареники, блинчики и кулебяку.

Нередко мускатный орех используют при изготовлении начинки, пирожков, коврижек, пудингов, тортов, заварного крема. Мускатным цветом сдабривают куличи. Пряный аромат придаст мускатный орех начинкам для пирогов из лука, творога, мяса. Мускатный орех и мускатный цвет незаменимы во многих соусах: хлебном к мясу, сухарном к дичи и др. Мускатным орехом ароматизируют различные напитки — молочные, аперитивы, коктейли, пунши и какао. Употребляют его также при изготовлении мороженого и взбитых сливок.

**Мята длиннолистная — *Mentha longifolia* (L.)**

**Huds**

**Семейство губоцветные — *Lamiaceae* Lindl  
(*Labiatae* Juss)**

Многолетнее травянистое растение высотой до 90 см. Корневище ползучее, стебель крепкий, четырехгранный, слабо-

опушенный, ветвистый. Листья сидячие, ланцетовидно-продолговатые, по краю пильчато-зубчатые, опушенные. Цветки мелкие, светло-сиреневые, собраны в мутовчатые кистевидные соцветия.

Встречается в Западной Сибири по берегам рек, болот, во влажных лесах, в Карпатах, в Крыму, в Украине. Ее издавна культивируют как пряность.

В подземных частях свежих растений содержится аскорбиновая кислота, эфирное масло светло-желтого цвета с приятным запахом. В его состав входит ментол, пулегон, ментон, карвакрол, линалоол. Эфирное масло применяют в фармацевтической, мыловаренной, парфюмерной промышленности, в кондитерском и ликерном производстве, при выработке сыра. В медицине применяют листья и эфирное масло. Настой листьев применяют внутрь при желудочных заболеваниях, при кишечных коликах, тошноте, рвоте, как болеутоляющее средство, при простуде как отхаркивающее, для полоскания горла, при зубной боли, при стоматите и глоссите.

В домашней кулинарии молодые листья применяют в салаты, соусы, творожные пасты, овощные, мясные и рыбные блюда, для изготовления напитков, в том числе чая.

**Мята курчавая — *Mentha crispa*.**

**Семейство губоцветные — *Lamiaceae Lindl*  
(*Labiatae Juss*)**

Многолетнее травянистое растение высотой до 100 см.

Листья сидячие, на коротких черешках, почти округлые, пластинки сильно морщинистые или курчавые, волосистые с обеих сторон. Соцветия — из скученных на верхушке стебля ложных мутовок. Цветки розовато-лиловые. Цветет в июле-сентябре, семена созревают в октябре.

Эфирное масло получают из надземной массы. В состав его входят линалоол, карвон, лимонен, цинеол, цитраль, пулегон.

Мята курчавая, в отличие от мяты перечной, не имеет охлаждающего ощущения и запах у нее менее резкий.

Она входит в состав пряных специй для овощных и мясных супов. Ее используют для квашения капусты с яблоками и морковью. Добавляют в маринады, в соусы для мясных блюд.

Мятой сдабривают моченые яблоки, рассол для огурцов, уксус, салат из овощей, молочные и рисовые супы, грибы, тушеную говядину, буженину, мучные изделия, добавляют к заварке чая.

**Мята перечная — *Mentha piperita* L.**

**Семейство губоцветные — *Lamiaceae* Lindl  
(*Labiatae* Juss)**

Многолетнее травянистое кустистое растение, очень ароматное, корневище горизонтальное, беловатое, из которого весной вырастает несколько стеблей. Стебли высокие, прямостоячие, четырехгранные, ветвистые, покрыты короткими темно-фиолетовыми волосками.

Листья супротивные, яйцевидно-ланцетные, сверху темно-зеленые гладкие, снизу более светлые, опушенные редкими волосками. Цветки мелкие, светло-фиолетовые, в многоцветных мутовках, собранные в колосовидные соцветия. Плод сухой, состоит из 4 красноватых орешков. Цветет в июле-августе.

Имеется два сорта перечной мяты: «белая» с зелеными побегами и «черная» — с темно-красными стеблями.

Перечная мята известна только в культуре. Культивируют ее в Украине, Беларуси, Воронежской области России, в предгорьях Кавказа, Средней Азии.

Используют листья мяты, эфирное масло и ментол.

В состав листьев входит много биологически активных веществ, гликозид, тропсолин, серосодержащее эфирное масло, сульфат калия, фитостерин, крахмал, фермент мирозин, аскорбиновая кислота, сахар, слизь, пектин, пигмент сорбузин и др.

Больше всего эфирного масла в цветках, меньше в листьях и немного в стеблях. Масло бесцветное, с желтоватым оттенком и освежающим приятным вкусом и запахом. Растворяется в спирте.

Основная составная часть мятного эфирного масла — ментол, который добывают из мяты и используют в ликеро-водочном производстве, в парфюмерии, в медицине.

Мята и ее препараты действуют спазмолитически, седативно, желчегонно, улучшают пищеварение, имеют и противовоспалительное действие.

Принимают ее при глистозах, бессоннице, заболеваниях печени, при спазмах в желудке, кишечнике, при метеоризме, мигрени, для улучшения пищеварения и улучшения сердечной деятельности.

Мята перечная — позднелетний медонос. Ее используют в производстве кремов, одеколонов, зубных паст и порошков для придания им свежести и бактерицидных свойств. Мятной перечной ароматизируют жевательные резинки, чай, кондитерские изделия, сиропы. Мяту добавляют в пряные смеси, в маринованную сельдь, пряники, сушку.

В кулинарии мятую перечную используют для ароматизации булочек, печенья, киселей, компотов. Ее добавляют к жаркому из баранины, в гарниры из тушеной капусты, моркови, гороха, в соусы.

## Огуречная трава лекарственная — *Borago Officinalis* L.

*Семейство бурачниковые — Boraginaceae Juss*

Однолетнее жестковолокнистое травянистое растение высотой 30–60 см. Стебель прямой, толстый с растопыренными ветвями. Нижние листья черешковые, эллиптические, тупые; стеблевые листья продолговато-яйцевидные, сидячие, стеблеобъемлющие, как и стебли, покрыты жесткими беловатыми волосками.

Цветки голубые, на длинных цветоножках, поникающие. Плоды шаровидные, коричневатые или соломенно-желтые. Цветет в июне-июле. Плоды созревают в августе-сентябре. Огуречная трава родом из Юго-Западной Европы.

Растет на огородах, мусорных местах.

Встречается рассеянно во всех районах Украины, в Беларуси, в европейской части России, в Сибири, на Кавказе, в Средней Азии.

Листья растения содержат каротин, аскорбиновую кислоту, растворенную кремневую кислоту, соли кальция, магния и особенно много калия, органические кислоты (яблочную, лимонную), слизистые вещества, следы эфирного масла.

Огуречная трава — исключительный по своим достоинствам медонос, поэтому ее в больших масштабах выращивают в районах с сильно развитым пчеловодством, прежде всего в

Англии, Франции и других странах Европы, она встречается и в одичавшей форме.

Издавна огуречная трава используется как приправа к различным блюдам. В Древнем Риме и в средневековье листья и цветки травы добавляют в вино для придания храбрости перед боем, а пирующим — для избавления от печали и меланхолии. В XV в. бытовало мнение, что цветки огуречной травы способствуют подъему духа и прогоняют печаль.

Растение обладает нежным запахом свежего огурца и слабым соленоватым вкусом. За рубежом его применяют в ликеро-водочной и кондитерской промышленности в производстве безалкогольных напитков.

Огуречная трава широко используется в США и европейских странах.

В кулинарии используют свежие листья и цветки, реже — сушеные цветки. Пряность добавляют в салаты из огурцов, шпината, сельдерея с луком, липового салата, капусты, в винегрет, рубленое мясо, начинки, соусы, к жареной рыбе, украшая их красивыми звездчатыми голубыми цветками. Свежими цветками ароматизируют пунши и холодные фруктовые напитки.

Применяют огуречную траву в смеси с другими травами, такими как чабрец, мята, петрушка, фенхель, чеснок. Для использования в свежем виде огуречную траву нужно очень мелко резать, чтобы ворсинки не оцупались. Молодые сочные листья растения обладают приятным освежающим вкусом, напоминающим вкус свежих огурцов. Поэтому ранней весной их употребляют вместо огурцов в салаты, окрошки, холодные борщи. Как листья, так и все растение в молотом виде можно употреблять в качестве гарнира или самостоятельного блюда. Считаются деликатесом листья огуречной травы, тушеные с маслом, или приготовленный из нее салат, который хорошо подкислить лимоном.

Листья со стеблями используют при засолке огурцов, помидоров, кабачков, капусты и других овощей, их добавляют к сметане, сырам, йогуртам, сливочному маслу и майонезам. С ними готовят напитки на основе кислого молока и другие освежающие напитки. Огуречная трава применяется для ароматизации уксуса.

К тушеному мясу и блюдам из рыбы измельченные растения добавляют перед самой подачей на стол.

В Лигурии (на севере Италии) из огуречной травы делают фарш к национальному блюду — равиоли.

Огуречная трава издавна широко используется в народной медицине как смягчающее, мочегонное, потогонное, противовоспалительное средство. Ее употребляют при неврозах сердца, неврастении, при воспалении слизистых оболочек верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, при ревматических болях, при кожных высыпаниях, связанных с нарушением обмена веществ. Эссенцию из свежих листьев и корней применяют в гомеопатии.

### **Одуванчик лекарственный — *Taraxacum officinale* Wigg**

**Семейство астровые (сложноцветные) —  
*Asteraceae* Dumortier (*Compositae* Giseke)**

Многолетнее травянистое растение высотой до 30 см с толстым маловетвистым стержневым корнем и коротким корневищем. Листья ланцетные или продолговато-ланцетные, зубчатые, собраны в прикорневую розетку. Цветки собраны в крупные корзинки диаметром до 5 см. Все цветки обоеполые, язычковые, ярко-желтые. Цветополки голые, плоские, ямчатые. Плод — серовато-бурая веретенообразная семянка с хохолком, состоящим из белых пестических волосков.

Цветет в мае-июне, иногда наблюдается осеннее цветение. Одуванчик лекарственный — одно из самых распространенных растений. Растет на лугах, полянах, около дорог, на высотах и у жилья, часто как сорняк в полях, садах, огородах и парках в европейской части России, в Сибири, на Дальнем Востоке, в Украине, Беларуси, на Кавказе, в Средней Азии, в Молдове.

Соцветия и листья одуванчика содержат тараксантин, флавоксантин, витамины С, А, В<sub>2</sub>, Е, РР, холин, сапонины, смолы, соли марганца, железа, кальция, калия, кобальта, фосфора, протеин. В корнях обнаружено значительное количество инулина. По содержанию железа и кобальта с ним не могут сравниться никакие весенние и летние овощи. Молодые листья одуванчика используют для приготовления витаминных

весенних острых салатов и пюре. Приятным вкусом обладают цветочные почки в маринаде и жареные розетки одуванчика. Более старые листья используют как салатное растение, их можно мариновать, закрывать как капусту.

Во Франции и на Кавказе маринуют нераспустившиеся молодые цветочные бутоны, которые можно заготавливать впрок. Маринованные бутоны добавляют в овощные блюда, нередко используют одуванчик как заменители каперсов. В Западной Европе, особенно во Франции и Испании, одуванчик употребляют как салатное и овощное растение.

Поджаренные и измельченные корни двухлетних растений являются хорошим суррогатом кофе. Корни могут быть источником инулина.

Одуванчик как лекарственное растение был известен с незапамятных времен. И в наше время широко применяется в народной медицине многих стран. Водный настой корней и листьев улучшает пищеварение, аппетит и общий обмен веществ, усиливает выделение молока у кормящих женщин, повышает общий тонус организма.

Растение также обладает желчегонным, жаропонижающим, успокаивающим, спазмолитическим и легким снотворным действием.

**Пастернак посевной — *Pastinaca sativa* L.**

**Семейство зонтичные — *Apiaceae* Lindl  
(*Umbelliferae* Juss)**

Двулетнее травянистое растение с прямым ребристо-бороздчатым разветвленным вверх стеблем.

Корень обладает своеобразным сильным запахом и вкусом.

На второй год после перезимовки в грунте развивается цветочный побег высотой 50–150 см.

Листья раздельно-перистые, прикорневые — длинночерешковые, стеблевые — сидячие. Цветки мелкие, желтые, собраны в зонтичные соцветия.

Плоды желтовато-буроватые двусемянки. Цветет в июне-июле.

Родиной пастернака считают Европу и Среднюю Азию. Растение выращивалось в глубокой древности. Римляне и греки употребляли пастернак в пищу, а также на корм скоту и для

лечебных целей. В Древней Греции пастернак причисляли к полезным овощам и считали, что он вызывает спокойный сон. В средние века его употребляли как гарнир к рыбным блюдам. В Европе его выращивали на огородах в конце XVII века.

Используют траву, семена и корни пастернака.

Корни содержат эфирное масло, витамины  $B_1$ ,  $B_2$ , PP, клетчатку, крахмал, пектиновые вещества, углеводы (макозу, фруктозу, сахарозу, галактозу, арабинозу и др.), урановые кислоты, минеральные соли (калий, магний, кальций, йод).

В состав эфирного масла входит октинбутиловый спирт масляной кислоты, определяющий своеобразный его запах. В семенах обнаружено жирное масло, в состав которого входят глицериды гептиловой, капроновой и масляной кислот, а также сложные эфиры уксусной кислоты, фурукумарины, флавоноидные гликозиды и кумарины.

Наличие обилия биологически активных веществ в пастернаке делает его эффективным лекарственным средством.

Корнеплоды пастернака имеют сладковатый вкус и приятный аромат. В кулинарии пастернак кладут в супы, борщи, готовят гарниры к мясным, рыбным блюдам, соусы к осетрине, к цветной капусте, готовят моченые яблоки.

Пастернак — хороший медонос.

**Пастушья сумка обыкновенная — *Capsella bursa pastoris* (L.).**

**Семейство крестоцветные — *Brassicaceae*  
*Burnet* (*Cruciferae* Juss)**

Однолетнее травянистое растение высотой 20–30(40) см с тонким веретеновидным корнем. Стебель одиночный, прямостоячий, простой или ветвистый, в нижней части опушенный простыми или ветвистыми волосками.

Нижние листья, образующие розетку, продолговато-ланцетные, обычно перисто-разделенные, с треугольными зубцами или долями. Стеблевые листья очередные, сидячие, продолговато-ланцетовидные, цельнокрайние или выемчато-зубчатые, с ушками; верхние листья — стеблеобъемлющие, почти линейные со стреловидным основанием.

Цветки на отстоящих цветоножках мелкие, белые, собраны в кистевидные соцветия, которые вначале кажутся зонтиковидными.



Плод — стручочек с мелкими светло-коричневыми семенами.

В подземной части растения содержится эфирное масло, флавоноиды, холин, ацетилхолин, дубильные вещества, бурсовая, лимонная, винная, фумаровая, яблочная кислоты, гликозиды, витамины А, В<sub>2</sub>, С, К, каротин, фитонциды, микро- и макроэлементы, алюминий, железо, хром, титан, медь, марганец и очень много калия.

Молодые свежие листья растения весной богаты витаминами, питательны, нежны, мягки и приятны на вкус и употребляются в пищу в виде салатов и для приготовления щей, супов, пюре и в качестве вкусной начинки для пирожков.

В Китае в течение многих веков пастушья сумка выращивается как неприхотливое овощное растение на бедных бросовых землях. Имеются различные сорта.

В Японии и Индии листья пастушьей сумки добавляют в бульон, тушат с мясом. Старая зелень придает бульонам питательность и вкус. Из вареных листьев готовят пюре, заправки для супов, жареных мясных блюд. Из свежих молодых листьев с горчицей, сливочным маслом и красным (горьким) перцем готовят пасту, которая употребляется для приготовления бутербродов.

Высушенные и растертые листья добавляют на вкус к мясным и рыбным блюдам. На Кавказе сразу же после таяния снега собирают нежные листики, из которых готовят салаты, используют в наварях как шпинат и для винегретов.

Во Франции нежная зелень пастушьей сумки — обязательный компонент острых салатов. Невысыхающее жирное масло из семян может иметь техническое значение. Жмых можно использовать в пищу в размолотом виде как суррогат горчицы и с лечебными целями в виде горчичников.

Как лекарственное растение пастушья сумка была известна еще врачам Древней Греции и Рима, которые употребляли ее семена.

В народной медицине настой растения и свежий сок находят применение при легочных кровотечениях, злокачественных язвах и раке желудка, опухолях, раке и фиброме матки, при дизентерии, гастрите, туберкулезе легких, малярии, заболеваниях печени, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при рвоте, простудных заболеваниях, для лечения гной-

ных ран, при лечении острых и хронических воспалений почек.

**Первоцвет весенний — *Primula veris* L.**

**Семейство первоцветные — *Primulaceae* Vent**

Многолетнее травянистое растение высотой 15–20 см с коротким толстым многоглавым корневищем и многочисленными корнями. Листья морщинистые яйцевидные или удлинено-яйцевидные, снизу коротко опушенные, сверху почти голые, собраны в прикорневую розетку. Цветки ярко-желтые с медовым запахом, собраны в зонтиковые соцветия. Плод — бурая коробочка с многочисленными бурыми семенами.

Растет по опушкам лесов, лесным полянам, лугам, в негустых лесах. Распространен в лесной и лесостепной зонах Европейской части России, Беларуси, Украины, в Крыму, на Кавказе, Средней Азии, встречается на Урале, в Западной Сибири.

Растение содержит витамины С, Е, каротин, эфирное масло, флавоноиды, сапонины.

Цветки и листья обладают приятным запахом и сладковатым вкусом, их используют в ликеро-водочном производстве и применяют как салатное растение (особенно в Англии и Голландии).

Все части растения применяют в медицине многих стран. Отвар корней употребляется как отхаркивающее при бронхите, воспалении легких, бронхиальной астме, коклюше, гриппе.

Цветки первоцвета народная медицина использует при болезнях сердца (особенно при тахикардии), как противокашлевое, отхаркивающее средство, при бессоннице, мигрени, ревматизме, подагре, при болезнях почек и мочевого пузыря, а также при фурункулезе, как ранозаживляющее.

**Перец душистый — *Pimenta officinalis* Berg**

**Семейство миртовые — *Myrtaceae***

Вечнозеленое дерево высотой до 20 м. Листья крупные, овальные и остроконечные, цветки небольшие, белые. Плод — ягода сине-зеленого цвета.

Распространен в Индии, Мексике, Коста-Рике, Венесуэле.

Культивируется на Кубе, Мексике, Ямайке.

Растение содержит эфирное масло, в состав которого входят эвгенол, кариофиллен, цинеол, фелладрен. В нем сочетаются ароматы черного перца, мускатного ореха, гвоздики, корицы.

Это сильная пряность, которая придает блюдам аромат и даже меняет их вкус.

Внешне душистый перец похож на черный, но зерна в 2—3 раза крупнее.

Его применяют в блюдах из рыбы, кальмаров, трепанг и мангуст.

У нас душистый перец используется в маринадах из овощей, фруктов, грибов, в супах, подливах, тушенке, колбасах, в пудингах, коврижках и др.

**Перец душистый, лекарственный (ямайский перец, английский перец, пимента, пимент, ормун) — *Pimenta dioica (officinalis)*.**

**Семейство миртовые — *Myrtaceae***

Листья цельнокрайние, удлинено-яйцевидные, кожистые, с точечными железками. Цветки белые, собраны в кистевидные ложные зонтики. Плоды сначала зеленые, при созревании красные. Внутри расположены две, редко три камеры, в которых находятся по одному черно-бурому семени.

Родина душистого перца — Антильские острова. В диком виде произрастает в Вест-Индии, в Южной Мексике, Коста-Рике, Венесуэле. Культивируют в Шри-Ланке, Индонезии, Вьетнаме, в Бразилии, Гондурасе, Гватемале, Мексике, на Гаити и Кубе.

Основной центр производства самого лучшего душистого перца находится на Ямайке. У мексиканских сортов душистого перца (*Pimenta dioica*) более крупные плоды, однако они бывают менее ароматными.

Плоды собирают зелеными, так как в зрелом виде они быстро теряют аромат и не представляют ценности как пряность.

Ложные зонтики с плодами обламывают и сушат в специальных печах или на солнце. Высушенные плоды приобретают округлую форму и зернистую поверхность. Диаметр плодов 5—8 мм, окраска — от темно-бурой до красновато-бурой. С одного дерева заготавливают до 75 кг плодов.

Необходимо отметить, что с душистым перцем, или, как его еще называют в обиходе, душистым горошком, одним из самых известных ныне специй тропического происхождения, Европа познакомилась поздно. О перце, издавна употреблявшемся мексиканскими ацтеками, европейцы узнали лишь благодаря Христофору Колумбу, приправлять им еду начали еще позже, только на рубеже XVII—XVIII вв.

Самые старые на нашем континенте знатоки душистого перца — англичане — считают его специей из всех специй, так как по вкусу перец душистый напоминает смесь черного перца, гвоздики и корицы.

Перец душистый входит в состав пряных смесей «карри», а также гамбургской, франкфуртской, болонской, уорчтерской для мяса.

Необычайно широко используют его в пищевой промышленности. Его добавляют в горчицу «Русская», «Московская», «Волгоградская», соусы «Южный», «Восток», «Любительский», «Московский», столовый, в закусочные, мясные, обеденные консервы, маринады.

Он употребляется в составе пряных смесей для сосисок, зельца, сарделек, печеночного паштета, кровяных, ливерных, вареных, сырокопченых и полукопченых колбас.

Его применяют в блюдах из рыбы, кальмаров, трепангов и лангуст. У нас душистый перец употребляют в маринадах из овощей, фруктов, грибов, в супах, подливах, тушенке и в пудингах, коврижках, запеканках.

Перцем душистым ароматизируют пряную и маринованную сельдь, пряную мелкую рыбу, сельдь беломорскую, рыбные консервы в томатном соусе, палтуса в собственном соку, шпротный паштет, утря в желе, салаку в маринаде с овощами, рыбу горячего копчения.

Пряность добавляют в твердые сыры, в составе «сухих духов» — в хлебобулочные изделия.

В кулинарии перцем душистым ароматизируют холодные мясные и рыбные закуски, заливную и маринованную рыбу, студень, ростбиф и др.

Сдабривают пряностью домашние колбасы, копченый окорок, копченых кур и зайца. Обязательно приправляют перцем душистым рыбные супы, мясной бульон. Очень часто пряность

применяют во вторых блюдах из курицы, говядины, свинины, дичи, рыбы.

Пикантный аромат приобретают соусы, сдобренные перцем душистым, смешанным с луком, с хреном, с красным вином, миндальный к рыбе, бешамель и др.

Незаменима пряность в маринадах. С ним маринуют рыбу, ягоды (чернику, бруснику), овощи (свеклу, капусту, баклажаны, лук, огурцы-корнишоны), грибы, готовят рассолы и маринады для шашлыка и дичи. Употребляют его и в молотом виде.

Пряность медленно отдает аромат жидким блюдам, поэтому закладывают его за 0,5 ч до готовности.

В европейских странах перец душистый употребляют для придания аромата жареному мясу, особенно дичи. Его кладут также во всевозможные маринады. В молотом виде добавляют к рису, паштетам, супам и соусам. В большом количестве он идет на приготовление копченостей и ликеров.

Душистый перец содержит пигментное масло, которое используют в ликеро-водочной, косметической (при производстве духов, мыла) и в фармацевтической промышленности.

## **Перец стручковый (красный) — *Capsicum annum* L.**

**Семейство пасленовые — *Solanaceae* Juss**

Однолетнее растение из семейства пасленовых. Родина красного стручкового перца — Мексика, где его издавна выращивали индейцы. Сейчас его культивируют в Украине, Беларуси, на Северном Кавказе, Молдавии и в Центрально-Черноземной зоне бывшего Союза.

Существует много сортов этого перца. В кулинарии различают перец стручковый жгучий, среднежгучий и слабожгучий.

Стебель растения тонкий, прямой, цилиндрический, внизу деревянистый, высотой до 60 см. Листья яйцевидные или ланцетовидные, цельные, на длинных черешках. Цветки белые, одиночные, реже парные или в пучках. Плоды толстые, конусовидные, длиной 6–10 см, красные большей частью. Семена бледно-желтые, плоские.

В плодах красного перца содержится алкалоид капсандин,

придающий жгучий вкус, каротиноиды. Свежие листья содержат витамин С и каротиноиды.

Перец входит в состав специальных соусов — чилийского, томатного кетчупа, его добавляют в маринованную сельдь, консервы в томатном соусе, пряную хамсу и маринованную тюльку, в колбасы, сосиски, сардельки, в фарш для котлет.

Красный перец применяют для приправы мясных, овощных, бобовых, рисовых блюд, борщей, а также сдабривают свинину, рыбу, птицу, сыры, творожные изделия, салаты.

### **Перец черный — *Piper nigrum***

**Семейство перцовые — *Piper nigrum* L.**

Лиана длиной до 15 м. Листья длиной 80–100 мм. Плоды округлые, сначала зеленого цвета, затем приобретают желтый или красный цвет, а после сушки — чернеют.

Початки длиной 80–140 мм содержат 20–30 костянок.

Это наиболее известная и широко используемая пряность.

Родина перца — юго-западная часть Индии.

Если плоды собирать зрелыми, то из них получают белый перец, замочив плоды в воде и освободив их от околоплодника.

Белый перец более ароматный и его ценят выше черного. На кухне без перца не обойтись.

Черный перец используют в виде горошка при производстве овощных маринадов, салатов, мясных консервов.

В супы, подливы, соусы, колбасы и сыры его используют размолотым.

В предприятиях общественного питания размолотый перец стоит на столе, и каждый может поперчить свою пищу. Естественно и в домашней кухне им широко пользуются.

### **Петрушка огородная (кудрявая) — *Petroselinum crispum* (Mill) Nym. (*Petroselinum sativum* Hoffm.)**

**Семейство зонтичные — *Apiaceae* Lindl  
(*Umbelliferae* Juss)**

Двулетнее травянистое растение высотой 50–100 см с веретенообразным мясистым корнем. Первый год растение образует розетку листьев. На второй год появляются прямостоячие, бороздчатые, сильно ветвистые стебли. Цветки мелкие,

белые, собраны на концах ветвей в сложные зонтики. Плод — мелкая двусемянка. Цветет в июне-июле.

Выращивается как пряное растение повсеместно. В диком состоянии петрушка встречается в Испании, Македонии, Греции, Алжире. Из Греции и Рима петрушка распространилась по всему миру. В Германии по приказу Карла Великого ее стали разводить как пряность.

Главным действующим началом петрушки является эфирное масло, в состав которого входит апиол, гликозид анигина, ароматическое масло.

В надземной части растения и в корнях содержится значительное количество аскорбиновой кислоты, каротина, витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, К, РР, фолиевой кислоты, солей калия, магния, железа, инулина, флавоноидов, гликозидов.

Большое количество калия в петрушке делает ее ценной при болезнях сердечно-сосудистой системы, при нарушениях мочевого выделения, а также при сахарном диабете (инулин).

Препараты петрушки обладают антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим, спазмолитическим, ветрогонным, мочегонным, дезинтоксикационным, противолечорадным, потогонным действием.

Часто препараты петрушки применяют при циститах, воспалении предстательной железы, при метеоризме, диспепсиях, маточных кровотечениях, при астенических состояниях, при гастритах со сниженной секреторной функцией желудка, для сохранения зрения, при неприятном запахе изо рта, действует бактерицидно на полость рта и рекомендуется при стоматитах, глосситах, гингивитах.

Среди пряностей петрушка занимает одно из ведущих мест.

Растение обладает нежным ароматом и пряно-сладковатым вкусом, что обусловлено наличием эфирного масла. Используют ее при изготовлении кулинарных полуфабрикатов, для ароматизации котлет, петрушку употребляют как закуску и добавляют в салаты, мясные и рыбные блюда, супы, окрошку. Петрушкой ароматизируют соусы. Подливки, начинки, паштеты, сыры, творог. Эфирное масло, семена, корни, сушеную зелень используют при консервировании овощей, ее заготавливают в зиму в сушеном виде или засаливая ее.

Петрушка применяется еще в косметике. Она отбеливает кожу. Измельченные семена втирают в кожу головы для профилактики облысения.

**Пижма обыкновенная — *Tanacetum vulgare* L.**

**Семейство астровые (сложноцветные) —**

***Asteraceae* Dumortier (*Compositae* Giseke)**

Очень пахучее многолетнее травянистое растение высотой 60–100 см с горизонтальным многоглавным коротким корневищем. Стебли прямостоящие, ветвящиеся в верхней части, голые или слегка опушенные. Листья очередные, продолговатые, нижние черешковые, верхние стеблевые — сидячие, продолговатые и яйцевидные, перисто-рассеченные, снизу серовато-зеленые с точечными жилками, сверху темно-зеленые. Цветки желтые, мелкие, трубчатые в корзинках, собранные в щитковидные соцветия. Цветоложе голое, плод — семена без хохолка. Цветет в июне-августе.

Растет на лугах, в степях, по берегам рек, в разреженных смешанных лесах, по их опушкам, по берегам рек, вдоль дорог и канав, на сорных местах, в садах, по кустарникам, у жилья. Распространена почти повсеместно (редко на Дальнем востоке).

Цветочные корзинки и цветки содержат эфирное масло, органические кислоты, флавоноиды, дубильные вещества, гликозиды, алкалоиды, смолу, сахар, жирное масло.

В средние века пижма пользовалась большой популярностью. Ее выращивали в садах Карла Великого, а в Англии во времена королевы Елизаветы I считали ценным лекарственным растением. Кроме того, молодые листья пижмы, перемешанные с яйцом, были любимым блюдом, называемым «tan-sy», его ели на пасху, разговлялись после поста. Листья пижмы, отличающиеся ароматом и даже несколько неприятным вкусом, употребляли и для того, чтобы «отбить» ими резкий специфический запах мяса, прежде всего баранины и дичи. В наше время листья пижмы используются для отдушки ликеров, кондитерских изделий, при консервировании мяса и изготовления различных кондитерских изделий, кексов, пряников. Иногда ими заменяют имбирь, корицу, мускатный орех. Некоторые большие любители, если не сказать гурманы, употребляют листья пижмы в омлеты, салаты, фарши, готовят с ними рыбу. Листья вместе с соцветиями добавляют при мочении яблок, в квас, при солении капусты и других овощей, а также для приготовления различных маринадов. Во



Франции, Англии, Венгрии и США пижму культивируют как эфиромасличное растение. Как и всякую пряность, пижму добавляют в очень умеренных количествах. Злоупотреблять ею нельзя.

В медицине пастой цветков пижмы используют в качестве желчегонного средства при холециститах, гепатитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и как противоглистное средство при аскаридах и острицах.

## **Полынь лечебная (Божье дерево) — *Artemisia abrotanum* L.**

**Семейство астровые (сложноцветные) —  
*Asteraceae* Dumortier (*Compositae* Giseke)**

Многолетнее полукустарниковое растение высотой до 1,5 м.

Корень деревянный, толстый. Стебли прямые. Цветки желтые, в шаровидных корзинках, собранных на верхушке стебля и боковых побегах в кисти, образующие узкометельчатое соцветие. Плоды — семянки.

Родина полыни лечебной (лимонной) — страны Средиземноморья.

В диком виде еще встречается в Италии, Испании. Очень декоративна и поэтому выращивают ее во многих странах.

Культивируется на Кавказе, в Средней Азии.

В надземной части полыни лечебной содержатся эфирное масло, флавоноидные соединения, дубильные и горькие вещества, а также алкалоид абротанин, что требует осторожности при употреблении растения, так как этот алкалоид ядовит. Молодая зелень богата витаминами, дубильными веществами, флавоноидными соединениями.

Надземную часть растения применяют при простудных заболеваниях, ангине, золотухе, кори — при туберкулезе легких, эпилепсии, как противоглистное средство, при нарушении менструального цикла.

Молодые верхушки стеблей добавляют в салаты, в соусы, супы, различные блюда из мяса, рыбы. Хороши они для приготовления маринадов, уксуса, для придания специфического вкуса творогу, майонезу. Высушенные веточки божьего дерева и измельченные служат прекрасным универсальным

ароматическим средством в зимнее время, а также для ароматизации кексов, печенья, пряников, пирогов, хлеба.

Используют для придания приятного лимонного аромата и специфического вкуса безалкогольным напиткам и в ликеро-водочной промышленности. Нужно помнить, что любая полынь — ядовитое растение и использовать ее надо в небольших количествах.

**Полынь метельчатая — *Artemisia paniculata* Lam. (*Artemisia procera* Willd.)**

**Семейство астровые (сложноцветные) — *Asteraceae* Dumortier (*Compositae* Giseke)**

Однолетнее травянистое растение. Отличается перисто-рассеченными листьями с узкими линейно-ланцетными дольками. Мелкие желтые трубчатые цветки собраны на верхушке стебля и его ветвей, образуя раскидистое метельчатое соцветие.

Цветет с конца июля до поздней осени. Используют траву (стебли, листья, цветки) и цветочные корзинки.

В траве полыни метельчатой найдены кумарин скопарон, смолы, дубильные вещества и эфирное масло, в состав которого входят терпены: альфа и бета-пинен, мирцен и др. В молодых листьях содержатся витамины С, А, рутин, дубильные и горькие вещества, органические кислоты.

В народной медицине полынь метельчатая применяется при эпилепсии, при заболеваниях дыхательных путей, нарушении менструального цикла, при глистах, при ревматизме, как мочегонное средство.

Растет как сорняк на отдельных местах в европейской части бывшего Союза, на Кавказе, в Западной Сибири, Средней Азии и в Крыму.

Надземную часть растения в период цветения используют для получения эфирного масла. Сухое растение используют как пряность, в виноделии и ликеро-водочной промышленности.

Эфирное масло пригодно для отдушки парфюмерных изделий.

Молодые побеги полыни метельчатой используют в небольших количествах в салатах, супах, соусах.

В высушенном виде является ароматической добавкой к различным мясным, рыбным и овощным блюдам, используется для ароматизации уксуса, маринадов и соусов.

**Полынь однолетняя — *Artemisia annua* L.**

**Семейство астровые (сложноцветные) —**

***Asteraceae Dumortier (Compositae Giseke)***

Травянистое растение высотой до 1 м. Стебель голый, прямой, бороздчатый. Нижние листья на черешках 3–5 см длиной, верхние — сидячие, более мягкие. Шаровидные корзинки собраны в пирамидальное, метельчатое соцветие. Цветки в корзинках многочисленные, желтые. Цветет в августе-сентябре.

Распространена в европейской части России, В Восточной Сибири, в Украине, Беларуси, в Молдове, на Кавказе, в Средней Азии.

В диком виде произрастает в Северной Америке, Японии, Центральной Европе, Средиземноморье, Иране, Монголии.

В качестве сырья заготавливают молодые листья весной, а осенью — траву (стебли, листья, цветки).

Трава полыни однолетней сильно пахнет, благодаря наличию эфирного масла, в состав которого входят камфен, мирцен, пинен, цинеол, артемизиакетон, камфара, борнеол, уксусная и масляная кислоты. Его используют в парфюмерной промышленности.

Благодаря большому количеству биологически активных веществ это растение широко применяется в медицине.

Соком однолетней полыни лечат чесотку, кожные и гнойничковые заболевания. Из сухих листьев полыни готовят мази для экземы.

В виде отвара траву полыни однолетней применяют для улучшения аппетита, улучшения самочувствия.

Молодые листья полыни однолетней служат приправой к мясным и рыбным блюдам, их добавляют к овощным салатам.

Высушенная и измельченная трава полыни однолетней служит как пряность в зимнее время. Ею приправляют бульоны, супы, мясные, рыбные и овощные блюда. А семена полыни можно добавлять в кондитерские изделия, каши, ароматизировать чай.

**Полынь эстрагоновая (эстрагон, тархун) —**  
*Artemisia dracuncululus* L.

**Семейство астровые (сложноцветные) —**  
*Asteraceae* Dumortier (*Compositae* Giseke)

Многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м, представляет собой куст из 40 и более стеблей. В природе встречается повсеместно, в степных и лесостепных районах Украины, Центральной Сибири, на Кавказе, в Средней Азии, Монголии, Китае, Северной Америке.

Культивируется эстрагон в европейских странах и в Америке, на территории бывшего Союза (Алтай, Северный Кавказ, Средняя Азия, Украина, Беларусь, средняя полоса России).

Корневище у эстрагона толстое, деревянистое, стебель прямостоячий. Листья линейно-ланцетовидные, средние и верхние — стеблевые, цельные, нижние — двух-трехраздельные. Цветки беловатые, расположенные в многочисленных шаровидных корзинках, собраны в узкометельчатые соцветия.

Семена мелкие, плоские, бурые. Цветет в июне-августе.

Плодоносит в сентябре-октябре.

Эстрагон относится к роду полыни, лишен горечи и обладает сильным анисовым запахом.

В состав эстрагона входит эфирное масло. Основные составные части масла: метилхавикол, сабинен, оцимен, метоксикоричный альдегид и феландрен. Травя эстрагона богата витамином С, каротином, рутином и др.

Эстрагон обладает противоглистным действием, мочегонным, укрепляет стенки сосудов; его используют при лечении туберкулеза легких, воспаления легких, бронхита, неврастении.

В промышленности эстрагон употребляют для ароматизации маринадов, напитков («Тархун»), пряных смесей, при изготовлении сыров, входит в состав горчицы «Столовая» и т.д.

Свежие листья употребляют в салатах, закусках, гарнирах к мясным, рыбным и яичным блюдам, к сыру и простокваше, засаливают на зиму, высушивают и как пряность используют всю зиму для приправ, супов, борщей, окрошек, ухи и др.

Эстрагон может быть просто зеленью к столу. Веточка зелени, брошенная в бутылку с уксусом, придает ему великолепный аромат.

Эстрагон используют при засолке огурцов, патиссонов, томатов, грибов, капусты, яблок, для приготовления маринадов.

**Помидор съедобный, томат — *Lycopersicon esculentum* Mill.**

**Семейство пасленовые — *Solanaceae* Juss**

Помидор — травянистое растение с железистым опушением до 120 см высотой. Стебель прямостоячий, цилиндрический, сильно ветвистый.

Листья простые, очередные, прерывисто-непарноветвистые. Цветки правильные, желтые.

Плод ягодообразный, многогнездный, многосемянный, сочный. Цветет с июля по сентябрь. Плоды созревают с августа.

Плоды содержат большое количество калия, каротина, витамина В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Р, К, РР, фолиевую кислоту, много витамина С, сахара, клетчатку, пектиновые и азотистые вещества, алкалоиды, лимонную и яблочную кислоту, а также магний, железо, медь, йод, цинк.

Помидор включен в семью ароматических растений с определенной натяжкой. Однако, тот факт, что его плоды представляют собой основу целого ряда томатных соусов — кетчупов, заставляет признать за ним право считаться приностью.

Помидоры родом из северо-западной части Южной Америки (Перу, Эквадор), исконные жители которой — инки — выращивали это растение, очевидно, еще в древности, впрочем, как и ацтеки в Мексике. Из Мексики в XVI в. испанцы вывезли растение к себе на родину, при этом несколько исказив его ацтекское название и превратив его из «*tumantla*» в «*tomat*»; это название прочно вошло в лексикон других языков.

Это южно-американское растение было впервые описано европейским ботаником Маттиоли. Данное им описание стало причиной того, что вплоть до XIX в. томаты в пищу не употребляли.

Маттиоли назвал их «*mala insana*» — нездоровыми фруктами; потом долгое время в специальной литературе бытовало мнение, что томаты ядовиты.

В определенной мере ученый был прав. Действительно, зеленые части растения умеренно ядовиты. А если учесть, что помидор относится к семейству растений, для которого харак-

терны сильно ядовитые виды, приходится признать, что Маттиоли руководствовался, очевидно, обоснованными опасениями.

Томат — многолетнее растение, но выращивают его как однолетник.

Несмотря на то, что в Европе стали выращивать помидоры как сельскохозяйственную культуру, тем не менее, ныне плоды данного растения, занимают соответствующее место среди овощей, специй и пищевых красителей.

Благодаря интенсивному выведению новых сортов, удалось быстро получить сорта различной формы, цвета, вкуса.

Однако необходимо отметить, что значительное число новых сортов, дающих высокие урожаи, по вкусу бывают уже менее качественные. Поэтому часто приходится в салаты из помидоров добавлять различные кислые или острые приправы. Так что для наших с вами целей для приготовления специй не стоит выбирать помидоры лишь по внешнему виду, соблазняясь красивой формой или величиной, а лучше сначала попробовать их на вкус.

Помидоры применяют в медицине. Они обладают поливитаминным, ранозаживляющим, регулирующим обменные процессы и деятельность желудочно-кишечного тракта, усиливающим работу почек и половых желез свойством.

## **Портулак огородный — *Portulaca oleraceae*** **Семейство портулаковые — *Portulacaceae* Juss**

Однолетнее, простерто-ветвистое, голое, мясисто-сочное травянистое растение.

Листья сидячие, супротивные, продолговато-клиновидные.

Цветки мелкие, сидящие в развилинах стебля или в углах листьев, желтые. Завязь одногнездовая. Плод — яйцевидная или шаровидная коробочка.

Цветет летом и осенью.

Растет на песчаных местах в южных областях европейской части России, в Украине.

С лечебной целью используется трава (стебли, листья, цветки) и семена.

В листьях обнаружены витамин С, каротин, органические кислоты, сахар, гликозиды, алкалоиды, белки, минеральные соли.

В семенах содержится жирное масло, состоящее из глицеридов линолевой, пальмитиновой, стеариновой и других жирных кислот.

В научной медицине семена и трава используются как глистогонное средство.

Растение усиливает сердечную деятельность и повышает артериальное давление.

Свежий сок и водяной настой портулака применяют при заболеваниях глаз, как мочегонное, при заболеваниях печени, почек, как ранозаживляющее, при трихомонадном кольпите, лечении опухолей, при легкой форме сахарного диабета.

Портулак родом из Индии, где он растет в диком виде и где его употребляют в пищу более тысячи лет.

Как полевой сорняк он встречается в теплых областях центральной Европы, в Северной и Южной Америке. Часть его культивируют в огородах и садах.

Портулак был популярным растением в средние века в Европе, особенно в Англии.

Из мясистых листьев портулака можно приготовить блюдо наподобие шпината, из него делают вкусный салат, можно в смеси с другими растениями.

В Англии листья портулака засаливают на зиму.

Портулак — это нежная пряность и его добавляют к супам, подливам, соусам и пикантным майонезам, рыбным и мясным блюдам.

Можно заготовить портулак впрок, срезая побеги и листья в фазе цветения, засаливают их, маринуют или высушивают и хранят в бумажных пакетах. Зимой, по мере необходимости, измельчают и используют, добавляя как ценную пищевую добавку и различным блюдам.

**Редис, редька — *Raphanus sativus* var. *Radicula*.**

**Семейство крестоцветные — *Brassicaceae***

***Burnet (Cruciferae Juss)***

Редька огородная — двулетнее растение с острыми на вкус, толстыми, белыми или темными корнями. У разновидности редьки — однолетнего редиса — корни менее остры на вкус.

Как свидетельствует древнекитайский словарь, редьку в Китае выращивали за полтора тысячелетия до нашей эры.

Отсюда родом многие дикорастущие виды этого растения. Среди ныне выращиваемых культур редиса много сортов китайского происхождения.

Свое название эта овощная культура получила от латинского слова *radix*, что означает «корень». Редьку культивировали еще и в Древнем Египте. Римский историк и писатель Плиний сообщает, что египтяне получили из семян ее масло и поэтому она была у них одной из ведущих культур. Употребляли и корни.

Здесь же необходимо отметить, что примерно еще на одно тысячелетие старше, чем древнекитайский словарь, была обнаружена надпись на доске, найденной в пирамиде Хеопса, где также упоминается редька (сурмайя) среди других овощей.

Все это свидетельствует о том, что данное растение знали и в древнем Египте. Возможно, редька или была из Египта вывезена в Китай, или китайцы, независимо от египтян, стали выращивать этот корнеплод. О редьке, в связи с ее использованием в медицине, говорится и у Диоскорида.

До недавнего времени не возникало сомнений в том, что предшественницей нашей сегодняшней редиски является полевая редька (*R.S. var. niger*) — самый старый вид рода *Raphanus*. Тем не менее в настоящее время специалисты доказывают, что наша сегодняшняя редиска выведена из иного дикорастущего вида того же рода — редьки полевой, или дикой (*R. raphanistrum*).

Но как бы то ни было, на сей день существует огромное множество различных культурных сортов данного растения, отличающихся друг от друга размерами, окраской, формой, временем созревания.

Все они обладают приятным, но горьким вкусом, из-за этой особенности корнеплод относится к специям.

Вкусовые качества редьки и редиса зависят от эфирных масел, острота обусловлена гликозидами. В редьке содержатся сахар, клетчатка, жиры, ферменты, витамин С, В, значительное количество солей калия, кальция, железа, магния. В редисе витаминов больше, чем в редьке, что имеет большое значение весной.

Зимой же и ранней весной, когда особенно ощущается недостаток витаминов, значительно возрастает ценность редьки.



Редиску едят нарезанной на ломтики, с хлебом и маслом, в рубленном или наструганном виде, ею приправляют салат. Используется она и как гарнир к сырым копченостям. Она очень хороша в сыром виде и полезна, так как содержит витаминов и минеральных солей больше, чем другие овощи.

Редька широко используется в народной медицине при подагре, почечнокаменной болезни, при бронхитах, коклюше, кровохаркае, туберкулезе легких, при малом количестве молока у кормящих женщин. Сок свежей редьки с медом или сахаром успокаивает кашель и применяется при сильном сухом кашле, бронхитах, кровохарканье, кровоизлияниях.

**Роза дамасская — *Rosa damascena* Mill**

**Семейство розоцветные — *Rosaceae* Juss**

Кустарник высотой до 150–200 см. Побеги зеленые, многолетнее растение, стебли зелено-бурые или серые, покрыты шипами разной величины и формы. Листья очередные, непарноперистые, чаще с пятью листочками.

Цветки крупные, на длинных цветоножках, собраны в соцветия. Венчик полумахровый или махровый, лепестки крупные широкообратно-яйцевидные, на верхушке с неглубокой выемкой, розовые или бледно-красные. Плодики орешковидные, односеменные, образуют вместе с мясистым разросшимся цветоложем продолговатый ложный красный или коричнево-красный плод. В диком виде не встречается. Считается гибридным видом, возникшим, по-видимому, в Передней Азии. В одичавшем виде она встречается в Передней и Малой Азии, Северной Африке, некоторых странах Европы.

Культивируется растение в Болгарии, Франции, Швейцарии, Греции, Иране, Марокко, Турции и др.

Возделывается роза в Крыму, Краснодарском крае, в Грузии, Азербайджане, Молдавии.

В лепестках роз и черешках цветов содержится эфирное масло, антоцианы, дубильные вещества, углеводы, белки и жирное масло.

Розовое масло широко используется в парфюмерной промышленности при изготовлении духов и одеколona высшего класса, для отдушки мыла и косметических процедур, а также при изготовлении кондитерских изделий, ликеров, вин,

безалкогольных напитков. В пищевой промышленности лепестками розы ароматизируют чай, кондитерские изделия, безалкогольные и алкогольные напитки, из лепестков варят варенье. На Востоке роза употребляется для ароматизации лакомств и напитков. В Китае розой сдабривают сладкие блюда, в Афганистане — щербеты, прохладительные напитки. Кулинары сдабривают розовой водой варенье из крыжовника, терна, кизила, а розовым маслом — яблочную пастилу. Из цветков готовят желе и мармелад, розой приправляют мармелад из крыжовника. Роза служит источником сырья для получения различных ликеров.

**Розмариин лекарственный** — *Rosmarinum officinalis* L.

**Семейство губоцветные** — *Lamiaceae* Lindl  
(*Labiatae* Juss)

Вечнозеленый пахучий кустарник с серовато-бурой корой, с прямым хорошо разветвленным стеблем высотой до 1 м.

Листья продолговато-линейные, кожистые, сверху темно-зеленые, снизу густо войлочные, серовато-белые, собраны вместе в короткие кисти, расположенные на верхушках побегов. Плоды — округло-яйцевидные орешки. Цветет летом.

Культивируется в Крыму, Закавказье, Средней Азии как лекарственное и эфиромасличное растение. Родина — скалистые склоны Средиземноморья и Адриатического побережья.

Стебли и листья заготавливают в феврале-мае. В листьях обнаружено эфирное масло, алкалоиды, в том числе розмарин, урсоловая и розмариновая кислоты. В состав эфирного масла входят пинены, камфен, цинеол, борнеол, кариофиллен и другие терпены.

Водяной настой розмарина обладает тонизирующим, противовоспалительным, вяжущим, желчегонным, обезболивающим действием. Его принимают внутрь при задержке менструации, при климактерических неврозах, холециститах, при простудных заболеваниях, при ангидах, стоматитах, при эпилепсии. А в качестве наружного средства при выпадении волос.

Растение известно было в библейские времена, греки ценили его как священное.

В Европу завезено монахами и в средние века не было растения более популярного, чем розмарин. Его использовали в кулинарии и как лекарство. В пищу используют листья, имеющие сильный, сладковатый, приятный запах и пряный острый вкус.

Используют свежие листья. Их добавляют в салаты, супы, соусы к мясу, дичи, рыбе, к соленьям, овощам, маринадам, блюдам из бобовых и мучных изделий (макароны, лепешки, печенье). Сушеные листья розмарина употребляют вместо лаврового листа, а истолченные листья — хорошая пищевая добавка и пряная приправа ко всем блюдам в самом конце приготовления пищи. Порошок розмарина хранят в плотно закрытой посуде, используя по мере надобности.

### **Рута пахучая — *Ruta graveolens* L. (*Ruta divaricata* Ten.)**

**Семейство рутовые — *Rutaceae* Juss**

Многолетний серо-зеленый полукустарник, разветвляющийся у самой поверхности земли с сильным своеобразным ароматическим запахом высотой 50–100 см. Стебли многочисленные, прямостоячие.

Листья голубовато-зеленые, очередные, нижние и средние черешковые, дважды-триждыперисторассеченные, растопыренные, продолговато-обратнояцевидные, на верхушке закругленные доли с просвечивающимися точечными железками; верхние листья сидячие, перисто-рассеченные, с линейно-ланцетными долями. Цветки зеленовато-желтые на коротких цветоножках собраны в щитовидную метелку.

Плод — туполопастная коробочка, густо усеянная железками.

Растение родом из восточной части Средиземноморья, в наше время распространено по всем южным областям Европы, Ближнего Востока, а также в Крыму. В Европу рута попала благодаря римлянам, и многие века ее выращивали как пряное, ароматическое и лекарственное растение.

Растет на легких, хорошо пропускающих влагу и воздух почвах, в солнечных местах. В саду ее легко вырастить из семян или размножить вегетативным путем — черешками. В листьях руты содержится эфирное масло, рутиц, фурукума-

рины, дубильные вещества, алкалоиды. В качестве пряности употребляют листья руты, собранные до цветения, которые обладают сильным пряным ароматом и пикантным, с небольшой горечью, вкусом. После высушивания аромат меняется, приобретая цветочные тона, несколько напоминающие запах розы. Свежие листья добавляют к рыбе, которой они придают приятный аромат и привкус, к салатам ассорти, яичным блюдам, сырам, к баранине.

Размолотые в порошок листья растения используют в качестве приправы к мясным, рыбным, яичным, овощным и грибным блюдам. Добавляют их в овощные соки, мясные начинки, тушеную баранину. Оригинальный вкус и запах приобретает ароматизированный руткой уксус. Растение добавляют в консервированные томаты и огурцы, плодово-ягодные и овощные коктейли, чай.

Особенно хорошо гармонируют с присущей руте пикантной горечью клюквенные напитки и сэндвичи из черного хлеба со сливочным сыром.

Эфирное масло руты используют в пищевой промышленности при производстве коньяка и восточного ликера.

Руту рекомендуют добавлять в небольших количествах, поскольку большая доза ядовита.

Норма закладки руты на одну порцию 0,1–0,15 г. С лечебной целью настоек листьев руты пахучей применяют как успокаивающее нервную систему и тонизирующее средство, а также возбуждающее аппетит и усиливающее деятельность желудка и кишечника, при приливе крови к голове, сердцебиении, головокружении, различных неврозах.

**Рыжик настоящий — *Lactarius deliciosus*.**  
**Семейство сыроежковые — *Russulaceae***

Н. Кибала отмечает в своей книге о специях и пряностях, что рыжик настоящий является самым пикантным из всех существующих съедобных грибов. Еще до середины нашего века отправившимся осенью в молодой еловый лес где-нибудь в предгорьях, можно было быстро набрать, ползая под низко опущенными мохнатыми ветвями, на одном месте множество этих привлекательных грибов с блестящими оранжевыми шляпками.

Но сегодня, увы, из-за интенсивного ведения лесного хозяйства, систематического загрязнения природы побочными продуктами промышленных предприятий, рыжик приходится искать долго, и, видимо, скоро наступит то время, когда данный вид будет полностью под угрозой исчезновения. Если до тех пор человек не научится разводить его искусственно, придется нам распрощаться с его бесподобным ароматом и изумительным вкусом.

Эти характерные особенности гриба становятся еще более выразительными, если его мариновать или солить. Для супки он не годится, зато свежие или маринованные рыжики — это исключительная по своим качествам приправа к овощным блюдам, яичным омлетам, картофельному супу, к гуляшу и другим видам тушеного мяса.

Соленые рыжики можно подавать как гарнир к жареным блюдам и рису. Можно их употреблять и для приготовления особого, хорошего по своим качествам и достоинствам кетчупа, заглушая водно-солевой экстракт.

**Рябина обыкновенная — *Sorbus aucuparia*.**

**Семейство розоцветные — *Rosaceae* Juss**

Рябина обыкновенная — дерево высотой до 15 м с серой гладкой корой. Молодые побеги опушены. Листья непарноперистые с 4–7 ланцетно-эллиптическими, острыми у основания неравнобокими пальчатыми листочками. Листочки продолговато-ланцетные, в нижней части цельнокрайние, в верхней — пальчатые, сверху матово-зеленые, снизу — сероватые.

Цветки мелкие, белые, душистые со многими тычинками и пестиками, собраны в соцветия в виде крупного щитка на концах ветвей. Плоды шаровидные, оранжевые или красные, голые, блестящие и остаются на деревьях почти всю зиму.

Распространена в лесной и лесостепной зонах европейской части России, в Беларуси, в горах Кавказа и Крыма. Часто культивируется как культурное растение. Из всех плодовых растений самая зимостойкая, что представляет ценность для северных районов. Несколько замечательных сортов выведено В. Мичуриным.

Плоды рябины содержат аскорбиновую кислоту, витамины Р, В, Е, каротин, сахар, органические кислоты (яблочную,

лимонную, винную, сорбиловую), пигменты, эфирное масло, дубильные, горькие вещества, а также железо, марганец, калий, алюминий, медь.

Рябина издавна известна как пищевое растение. Ее яркие красные плоды обладают горьковатым вкусом и пекучим ароматом, напоминают бруснику и могут быть отнесены к изысканным специям, особенно, если их собирают после первых заморозков. Тогда они приобретают кисло-сладкий вкус с приятной горчинкой.

Плоды рябины добавляют в различные соусы для улучшения их вкуса и цвета. Желе из них является прекрасным гарниром к блюдам из мяса и рыбы. Кроме того, из них готовят варенье, компоты, сиропы, муссы, пастилу, мармелад, повидло, наливки, суррогаты кофе и чая.

А что касается сладкоплодных сортов этого растения, то они годятся для изготовления не только сиропов и компотов, но и приправ. «Яблочки» рябины можно класть в сметанные соусы, улучшая их вкус и цвет.

Плоды рябины можно сушить; их ценные свойства сохраняются.

Плоды рябины применяют для профилактики и лечения авитаминозов, цинги, а также в виде настоя, отвара, настойки, используют как кровоостанавливающее, мочегонное, легкое слабительное и улучшающее аппетит средство.

**Сельдерей пахучий — *Apium graveolens* L.**  
**Семейство сельдерейные — *Apiaceae* Lindl.**  
**(*Umbelliferae* Juss)**

Одно или двухлетнее травянистое растение с прямым стеблем высотой 30–100 см, бороздчатый, сильно ветвистый.

Корень веретеновидный, на втором году древеснеющий.

Листья на длинных черешках, верхние стеблевые листья иногда супротивные.

Зонтики многочисленные, мелкие, на коротких цветоносах, с 6–12 голыми лучами. Лепестки белые. Цветет в июле-ноябре.

Растет по морским побережьям.

Культивируется на огородах как пряное растение на южном берегу Крыма, в Малой Азии, Северной Америке.

Распространен в европейской части бывшего Союза, на Кавказе, Средней Азии.

Растение почиталось еще в древности. Употребляли его свежим в качестве пряной приправы к супам, соусам, мясным блюдам. Готовили из него и самостоятельные блюда, сварив его и потушив.

Сельдерей отваривают и делают салат вместе с отварным картофелем, свеклой, морковью, фасолью и др. Из него делают котлеты, тушат в сметане.

Корнеплоды сельдерея содержат эфирные масла, витамины, минеральные соли (калий, фосфор, кальций и др.)

Как пряность используют семена, которые содержат эфирное масло. Порошок из семян кладут в супы, соусы, мясные и рыбные блюда, приготавливают сельдерейную соль (растертые семена смешивают с поваренной солью).

Размолотые части сельдерея используют для приготовления пряных смесей.

**Солодка голая — *Glycyrrhi glabra* L.**

**Семейство бобовые — *Fabaceae* Lindl**

**(*Leguminosae* Juss)**

Многолетнее травянистое опушенное растение высотой 50–100 см. Стебли крепкие, прямостоящие, ветвистые, железистые. Корневище образует многоярусную подземную сеть, состоящую из переплетающихся горизонтальных и вертикальных участков.

Корни проникают на глубину 7–8 м, доходя до уровня грунтовых вод. Листья очередные, сложные, непарноперистые, черешковые, клейкие с опадающими шиловидными прилистниками. Цветки мотыльковые, мелкие, пазушные, в колосовидных кистях, беловато-фиолетовые. Плоды — бобы, бурые, продолговатые. Цветет все лето, плоды созревают в августе-сентябре.

Распространена в европейской части России, в Западной Сибири, на Украине, в Крыму, Молдове.

Растет в степях, полупустынях, долинах рек, руслах рек, в оазисах, оврагах, на лугах, сорное в посевах, на залежах.

В корнях солодки содержатся углеводы, крахмал, маннин, органические кислоты, ароматические соединения, кумари-

ны, дубильные вещества. По преданиям, еще в древние времена люди любили жевать «сладкое дерево» — очищенный корень солодки голой.

В странах Запада в качестве специй употребляются сухие размолотые корешки или приготовленный из них отвар; он может быть загущен и превращен в сироп, который не портится и удобен при хранении. Солодка голая прославилась английский город Понтефракт в графстве Йоркшир. Когда он не был промышленным центром, там широко выращивали и перерабатывали данную культуру и по сей день здесь делают различные сладости из солодки, хотя ныне уже из импортного корня. Жидкий экстракт корня солодки можно использовать для изготовления безалкогольных сладких напитков для снятия неприятного вкуса основного компонента того или иного продукта, т.е. качества элемента, улучшающего его вкус. В викторианскую пору было принято каждую пятницу принимать солодку внутрь как слабительное средство.

В нашей стране корни и корневища растения в пищевой промышленности применяют в виде экстрактов, сиропов, как суррогат сахара и пенообразователя в безалкогольных напитках, пиве, квасе, тонизирующих напитках «Байкал», «Артыс». Они пригодны для изготовления кофе, какао, маринадов, компотов, киселей, мучных изделий, конфет, халвы, а также в качестве вкусовой добавки при обработке рыбы, при заготовке капусты и моченых яблок, как добавка к байховому и зеленому чаю, в Киргизии — как суррогат чая, в Японии — в качестве пищевой антиоксидантной добавки, в Японии и Египте — среди компонентов добавок с бактерицидными и функциональными свойствами к пищевым продуктам и напиткам.

Корневища и корни солодки голой широко применяются при лечении многих заболеваний, в том числе язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острым и хроническим воспалением легких, желчекаменной болезни, начальных формах сахарного диабета, при воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря, при тяжелом течении климакса. По мнению китайских врачей, солодковый корень омолаживает организм.



**Соя щетинистая — *Soja hispida* Monch.**

**Семейство бобовые — *Fabaceae* Lindl**

**(*Leguminosae* Juss)**

Соя — однолетнее травянистое растение до 1 м высотой с шероховато-волосистым грубым толстым стеблем и длинночерешковыми тройчатыми листьями. Листочки — овальные или яйцевидные.

Цветки мелкие, белые или фиолетовые, мотылькового типа, собраны в пазушные кистеобразные соцветия.

Плоды — бобы, серповидные или прямые, содержащие от одного до трех семян. Семена, в зависимости от сорта сои, окрашены в белый, желтый, бурый или черный цвет, крупные.

Цветет в мае-июне, плоды созревают в августе.

Родина сои, или как ее называют «Тио-Во» — Китай, поэтому ее называют еще «китайские бобы».

Ее впервые начали возделывать примерно за 3500–4000 лет до нашей эры. Еще в древнейшие времена она была перенесена в Японию, Корею, Манчжурию и в Россию — Амурскую область. В конце XVIII в. в Европу соя попала, как ботаническая диковинка, всерьез стали ею интересоваться только в прошлом столетии. Но зато с той поры соя стала стремительно распространяться по всему земному шару и ныне, безусловно, является самой универсальной бобовой культурой, разводимой на миллионах гектаров пахотных земель.

В наше время ее считают чрезвычайно ценным продуктом питания, ибо в семенах этого растения содержится много белковых соединений (около 40 %), весьма сходных по своему составу с белками, содержащимися в мясе.

В сое находится в среднем 18,6 % жира, 38,4% белков, много солей калия, фосфора, ферменты, провитамин А, витамины групп В и Д. В ростках много витамина С.

Ни одно растение по своему химическому составу не содержит вещества, аналогичные казеину коровьего молока.

Соя с древнейших времен во многих странах заменяет целый ряд продуктов.

Молоко из сои заменяет коровье молоко китайцам. Из соевого зерна китайцы производят помимо молока также масло и сыр; из молока готовят продукт «То-фу», являющийся основой для приготовления целого ряда блюд, напоминающих по вкусу мясные и рыбные «Мисо» и «Натто». Кроме того, гото-

вят еще и особый соус для рыбных блюд, вырабатывая около двух млн. кг соуса в год.

В других странах соевые бобы представляют интерес, как сырье для пикантной жидкой специи — соевого соуса. Его приготовление — длительный сложный процесс. Соевые бобы, перемешанные с солью и мукой (пшеничной и ячменной), оставляют бродить без доступа воздуха, как бродит вино, а затем полученный продукт очищают. В результате образуется темно-коричневая жидкость, цветом напоминающая жидкую овощную приправу для супа; чем дольше эта жидкость выдерживается, тем более качественным получается специя — соевый соус.

Этот соус считают старинной приправой. Рецепт его приготовления еще в V веке привез в Японию один буддийский монах, и здесь соевый соус превратился в популярную местную приправу. В наше время соевый соус завоевывает поклонников не только в Европе, но и в Америке. Его в качестве компонента вводят в целый ряд других известных соусов, используемых как подлива к мясу.

**Спаржа лекарственная — *Asparagus officinalis* L.**  
**Семейство спаржевые — *Asparagaceae* A.L. de Jussieu**

Многолетнее травянистое растение высотой до 150 см. Корневище мощное, горизонтальное с большим количеством корней и несколькими подземными побегами.

Из многочисленных почек, расположенных на корневище, вырастают мясистые побеги. У взрослого растения стебли прямостоячие, ветвистые, высотой до 1 м. Стебли покрыты чешуйками — видоизмененными листьями, из пазух которых формируются игловидные стебельки (кладодии).

Спаржа — двудольное растение. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, расположены по два в пазухах листьев. Плоды — шаровидные трехгнездные. Ягоды при созревании красные.

Растет на пойменных лугах, травянистых местах, среди кустарников, иногда на полях. Распространена в Украине, Крыму, в европейской части России (кроме Севера), Западной Сибири, в Казахстане, на Кавказе.

Корневища и побеги содержат аспарагиновую кислоту, сапонины, кумарины, эфирное масло, витамины C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> и PP,

каротин, большое количество минеральных солей, особенно калия, органические кислоты (яблочную, лимонную и др.) и следы алкалоидов.

К спарже относились с особым уважением во все времена все народы. Спаржа ярко-зеленого цвета представлена на фресках египтян, между дарами, которые приносили в жертву богам.

Как культурное растение спаржу выращивали в Древнем Риме. Греки также знали о спарже и считали ее возбуждающим средством. О ней упоминают Теофраст и Диоскорид, римские писатели Светоний, Катон и Колумелла удостоверяют, что древними римлянами спаржа ценилась очень высоко. Катон указывает правила, как культивировать ее.

В конце XV – начале XVI вв. растение стали употреблять во Франции, а затем оно распространилось в другие европейские страны.

В пищу употребляют молодые побеги спаржи, достигшие 18–20 см длины, с еще нераспустившейся головкой. Находясь в слое почвы, эти побеги имеют белую окраску, на поверхности почвы они приобретают зелено-фиолетовый цвет.

Побеги спаржи отличаются высокими вкусовыми качествами, очень полезны для здоровья.

Дикорастущие формы спаржи обладают горькими, несъедобными побегами. Побеги культивируемых форм используют в вареном и консервированном виде как деликатес. Отваренные побеги по вкусу напоминают зеленый горошек.

Спаржу употребляют в диетическом питании.

Из нее готовят блюда в виде салатов, супов, которые рекомендуют при заболеваниях печени, почек, при подагре, сахарном диабете, отеках и как средство, повышающее аппетит. Благодаря высокому содержанию аспарагина, побеги спаржи оказывают положительное влияние на работу сердца и способствуют улучшению деятельности почек.

Побеги спаржи также используют и в консервированном виде.

С лечебной целью водный отвар корневищ и молодых побегов спаржи применяется как мочегонное и противовоспалительное средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря, как легкое слабительное.

Растение используется также при заболеваниях сердца с целью усиления сердечной деятельности, при ревматизме, судорогах, кожных заболеваниях, сахарном диабете, а настоек плодов — при половой слабости.

В болгарской народной медицине растение применяют при почечнокаменной болезни.

**Тмин обыкновенный — *Carum carvi* L.**

**Семейство зонтичные — *Apiaceae* Lindl  
(*Umbelliferae* Juss)**

Тмин обыкновенный — двулетнее, реже однолетнее или многолетнее растение с мясистым веретенообразным корнем высотой 25–70 см.

Стебель одиночный, бороздчатый, голый, внутри полый, в верхней части разветвленный.

На первом году жизни образует только розетку прикорневых листьев, а на втором — появляется стебель.

Листья продолговатые, дважды или трижды перистые, крупные, на длинных черешках. Цветки мелкие, белые или розовые, пятилепестные, собраны на верхушке стебля и разветвленные в сложные зонтики без оберточек.

Плод — продолговато-яйцевидная двусемянка длиной 3–5 см, распадается на 2 полуплодика с сильным ароматом и пряным вкусом.

Цветет в первой половине лета, плоды созревают в июле-августе.

Произрастает в европейской части России, в Украине, Беларуси, в Крыму, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке.

Растет на лугах, вдоль дорог, по опушкам, долинам рек, в разреженных лесах, на травянистых склонах гор, в садах, дворах, на залежах.

Для медицинской и пищевой промышленности тмин выращивают на плантациях и заготавливают в Беларуси, Украине, России, Татарстане, Чувашии.

Плоды тмина содержат эфирное масло, в состав которого входит карвон, лимонен, транс-дигидрокарвон, дигидрокарвеол и многие другие биологически активные вещества, а также стероиды, кумарины, флавоноиды, жирное масло, воск, смолы, дубильные вещества, протеин, микроэлементы (желе-

зо, цинк, медь, стронций, ванадий, молибден, никель, марганец). В траве и плодах найдены флавоноиды, кверцитин, кемпферол, рутин, изокверцитин и др.

В корнях обнаружена аскорбиновая кислота, кумарины, флавоноиды.

Плоды тмина в научной медицине применяют при атонии кишечника, запорах, как антимикробное, ветрогонное, для повышения функций пищеварительных желез.

Эфирное масло оказывает противотуберкулезное действие, применяют при неврозах, опухолях, болезнях глаз, при нарушении обмена веществ.

Плоды тмина используют в пищевой промышленности для ароматизации хлеба, для приготовления пряной и маринованной сельди, квашеной капусты, огурцов, томатов, для ароматизации копченых колбас.

Тмином приправляют вареный картофель, кислую капусту, жареную свинину, гуся, утку. В западных странах свежие листья этого растения прибавляют к салатам.

Тмином сдабривают домашнюю выпечку. Его добавляют в начинку из мяса, субпродуктов, картофеля, лука, творога. Тмин, как специю, можно использовать и в порошкообразном виде, размалывая его перед едой.

### **Тысячелистник обыкновенный — *Achilea millefolium* L.**

**Семейство астровые (сложноцветные) —  
*Asteraceae* Dumortier (*Compositae* Giseke)**

Многолетнее травянистое растение высотой 20–80 см с длинным шнуровидным, ползучим корневищем. Стебли не ветвистые, густооблиственные, опушенные, как и все растение. Листья в очертании ланцетовидные или линейно-ланцетовидные, дваждыперисторассеченные. Прикорневые листья крупные черешковые, стеблевые — мелкие, сидячие.

Цветки белые, реже розоватые в корзинках, собранные на верхушках стеблей в крупные сложно-шишковидные соцветия. Все растение обладает сильным полынным ароматом. Плод — плоская серебристая продолговатая семянка.

Цветет в мае-октябре. Плоды созревают в июле-октябре. Растет на лугах, травянистых склонах, по опушкам лесов, в кустарниках, у дорог, по межам и краям дорог.

Распространен в Украине, Беларуси, в европейской части России, во многих регионах Сибири, на Дальнем Востоке, в Средней Азии, на Кавказе.

Растение содержит эфирное масло, алкалоид, ахиллеин, витамины С, К, дубильные вещества, каротин, горечи, органические кислоты (аконитовая, валериановая, муравьиная, уксусная). Наибольшее значение имеет хомазулен, максимальное количество которого было получено из соцветий в фазу бутонизации, а из листьев — в фазу цветения, но в листьях его в 17 раз меньше.

Запах растения ароматный, вкус приятно пряный и терпкий. В качестве пряности используют листья и цветки, но без стебля. Сухое измельченное растение и эфирное масло для отдушки ликеро-водочных и кулинарных изделий, а также в овощные картофельные супы, жирные и овощные блюда, при приготовлении темных соусов и горячих напитков. Вместе с луком-резанцем и репчатым луком тысячелистник употребляется к сыру-крему.

В кулинарии европейских стран и США тысячелистник ароматизирует подливы, овощные блюда, овощные и картофельные супы, сыры, гуляш, дичь в собственном соку, гарнир из стручковой фасоли. Отвары добавляют в компоты и тесто. Высушенные цветки и листья используют для приготовления желе и муссов.

Норма закладки тысячелистника не более 4/5 чайной ложки на 4 порции, т.к. растение содержит горечь.

Растение применяют в виде настоев, отваров, экстрактов при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, поносах, при простудных заболеваниях, для увеличения молока у кормящих женщин, заболеваниях печени, головной боли, бессоннице, как ранозаживляющее и кровоостанавливающее средство.

**Укроп пахучий — *Anethum graveolens* L.**  
**Семейство зонтичные — *Apiaceae* Lindl**  
**(*Umbelliferae* Juss)**

Однолетнее пахучее травянистое растение, высотой 40–120 см. Стебель одиночный, прямой, ветвистый, полосатый, гладкий, с 4–5 крупными соцветиями. Листья влагалищные,

многократно рассеченные на линейно-нитевидные дольки. Нижние листья — черепиковые, верхние — сидячие. Цветки — мелкие, желтые. Плоды — ребристые двусемянки.

Цветет в июне-июле, плодоносит — во второй половине июля.

Культура укропа очень старая и существовала у древних египтян, израильтян, древних греков и римлян.

В наше время укроп пахучий культивируется во многих странах мира, в СНГ — повсеместно.

Используют семена и траву пахучего укропа. Укроп пахучий содержит сильно пахнущее эфирное масло, в состав которого входит кемпферол, фелландрен, карван-лимонен, деллапиол, флавоноиды и другие вещества. В семенах обнаружено эфирное масло, в состав которого входят линолевая, олеиновая, пальмитиновая, петрозелиновая кислота.

В свежих стеблях содержится большое количество витамина С, никотиновая и фолиевая кислоты, а также рутин, кверцетин, соли кальция, калия, железа, фосфора, фитонциды и эфирное масло.

С лечебной целью укроп применяли с глубокой древности. В научной медицине настой травы укропа применяют при гипертонической болезни, для улучшения аппетита, как ветрогонное, желчегонное, мочегонное, отхаркивающее, успокаивающее средство.

Порошок семян и эфирное масло используют как ветрогонное, послабляющее, стимулирующее лактацию, при атеросклерозе, головных болях, заболевании печени, при гипертонической болезни.

Укроп является наиболее распространенной приправой, у которой используются листья, стебли и плоды.

Все надземные части растения ароматны. Особенно нежны и отличаются приятным ароматом и кисловатым вкусом длинные, нитевидные сегменты молодых листьев. Свежие листья добавляют в овощные салаты, супы, соусы, подливы, в различные мясные, рыбные, овощные и грибные блюда.

Не созревшие зонтики соцветий добавляют к соленым огурцам, квашеной капусте, маринованному луку и т.д.

Особенно хорошо сочетается аромат укропа с молочными соусами, супами, творогом, маслом, а также кислыми подливами: ими заправляют зеленые салаты.

Очень вкусен молодой картофель, посыпанный укропом, отварная фасоль с укропом.

Необыкновенно вкусны вареники с картофелем, смешанным с брынзой и укропом, или омлет с укропом.

Эфирное масло семян укропа используют в кондитерской, консервной и парфюмерной промышленности.

**Фенхель обыкновенный — *Foeniculum vulgare* Mill. (*F. officinale* A.L.L.)**

**Семейство зонтичные — *Apiaceae* Lindl (*Umbelliferae* Juss).**

Фенхель обыкновенный — (синоним: аптечный укроп) — двухлетнее или многолетнее травянистое растение высотой 90–200 см. Стебель круглый, с малозаметными бороздками и голубоватым налетом, вверху ветвистый.

Корень веретеновидный, мясистый, до 1 см в диаметре, ветвистый, желтовато-белый.

Листья тоже сизоватые, очередные, в очертании треугольные, трижды-четырежды перисторассеченные на нитевидные доли.

Цветки собраны в зонтики из 10–20 лучей, и каждый луч заканчивается зонтиком из многочисленных цветков. Цветки мелкие, похожи на цветки огородного укропа. Плоды двухсеменные.

Цветет в июле-августе, плоды созревают в сентябре.

В диком состоянии фенхель встречается на Кавказе, в Крыму, в южных районах Средней Азии. Растет на сухих каменистых склонах.

Культивируется в промышленных целях в Беларуси, Краснодарском крае, в Средней Азии, на полях Украины, а также в Италии, Испании, Франции, Германии, Чехии, Словакии, Венгрии, Румынии, Америке, в Китае, Японии.

В древности был известен грекам, римлянам, египтянам, китайцам, индийцам как пряновкусовое и лекарственное растение.

В плодах фенхеля содержится эфирное масло, в состав которого входят анетол, альфа-пинен, фенхол, бета-фелландрен, камфен, дипентен, метилхавикол, анисовый альдегид, анисовая, яблочная, янтарная кислоты, жирное масло, состоящее



из петрозелиновой, олеиновой, линолевой и пальмитиловой кислоты.

В плодах найдены белковые вещества, флавоноиды, сахар.

В траве обнаружено эфирное масло, флавоноиды, кверцетин, деникулярин, рутин, аскорбиновая кислота, каротин, витамины В, Е, К.

На вкус плоды фенхеля сладкие, их запах напоминает анис.

Плоды обладают отхаркивающим, противовоспалительным, желчегонным, мочегонным действием, способствуют отхождению газов.

Он эффективен при хронических запорах, кишечных коликах.

Эфирное масло фенхеля используют в пищевой промышленности для ароматизации колбас, кондитерских изделий и в косметическом производстве.

Плоды фенхеля входят в состав пряных смесей. Их употребляют для отдушки чая, при выпечке некоторых сортов хлеба, в ликеро-водочном производстве. Листья и семена фенхеля обладают сладковато-пряным вкусом, приятным запахом.

В качестве пряности его употребляют в национальных кухнях разных стран. Свежие листья кладут в салаты или заправляют овощные супы, мясные и рыбные блюда. Стебли растений употребляют при солении огурцов. В странах бывшего Союза фенхель употребляют в рыбных блюдах туркменской и русской кухонь.

**Хрен обыкновенный — *Armoracia rusticana* L.**

**Семейство капустные (крестоцветные) —  
*Cruciferae* Burnett (*Brassicaceae* Vent).**

Многолетнее травянистое растение высотой 120 см с толстым мясистым корнем и тонкими боковыми корешками. Стебель прямостоячий, в верхней части ветвистый. Прикорневые листья крупные, длинно-черенковые, продолговато-овальные. Цветки мелкие, белые, собраны в многоцветковые кисти на верхушке стебля и его ветвей.

Плоды продолговато-овальные, вздутые стручки. Цветет в мае-июне. Размножается вегетативно. Растет по влажным лугам, вблизи жилища в Украине, Беларуси, в южной половине

европейской части России, на Кавказе, в Сибири. Культивируется в различных районах.

В качестве сырья используют корни, которые заготавливаются осенью.

Корни хрена содержат гликозид синегрин, апиолово-горчичное эфирное масло, лизоцим, обладающий бактерицидным действием, углеводы, сапонины, витамины С<sub>1</sub>, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, флавоноиды, горчичное масло, крахмал, смолы, фермент мирозин, минеральные соли (калий, кальций, фосфор, железо, медь, хлор, сера), в листьях и семенах обнаружены алкалоиды, витамин С, каротин, флавоноиды.

В свежем соке хрена содержится значительное количество лизоцима, белкового вещества, обладающего способностью растворять микробные оболочки, создавая, таким образом, антибактериальный барьер в организме. Хрен обладает противовоспалительным, бактерицидным, отхаркивающим, сокогонным и кровоочистительным действием, а также возбуждает аппетит, снижает уровень сахара в крови.

Хрен широко применяется в народной медицине при затрудненном мочеиспускании, камнях в мочевом пузыре, подагре, ревматизме, малокровии, цинге, артрозах, импотенции.

Хрен — самый острый из всех жгучих специй. Родом он из Юго-Восточной Европы и Западной Азии. В настоящее время хрен распространился по всему миру.

Как приправу используют свежий натертый корень. Из него готовят густой холодный соус, приготовленный из тертого хрена с добавлением соли и уксуса, а подают к отварному мясу.

В соус можно добавить тертое яблоко, сахар, говяжий бульон (яблочный хрен).

В соединении с брусникой и сметаной хрен подают к дичи. Без всяких примесей хрен подходит к горячим копченостям, вареному мясу, вместо горчицы.

Очень вкусен тертый хрен с взбитыми сливками и дроблеными орехами и подают его к варенной или холодной ветчине.

Корни хрена добавляют при консервировании к огурцам, к красной свекле, недозревшим томатам.

Натертый хрен, благодаря наличию фитонцидов, можно хранить в закрытой посуде в холодильнике в течение двух недель.

**Целюфора ароматная — *Cephalophora aromatica* Schrod.**

**Семейство астровые (сложноцветные) —  
*Asteraceae Dumortier (Compositae Giseke)***

Однолетнее растение со стержневым корнем, уходящим в землю до 1,5 м. Стебель прямой, сильно разветвлен и представляет собой шаровидный, ярко-зеленый кустик диаметром до 40 см и высотой до 60 см.

Каждая ветвь стебля заканчивается головчатым соцветием.

Листья очередные, ланцетовидные, с незначительным войлочным опушением и мелкоклеточными железками.

Цветки желтые, собраны в шаровидные головки диаметром 8–9 мм.

Плод — семянка темно-бурого цвета, очень мелкая.

В диком виде целюфора ароматная растет в субтропиках Америки, в бывшем Союзе встречается в южных и центральных районах.

Культивируют в Молдавии и на Украине. Сырьем служат надземная часть растения, срезанная на высоте 10–15 см от поверхности почвы.

Сырье используют в качестве ароматизатора и для изготовления эфирного масла. Эфирное масло подвижное, бесцветное или слегка желтоватое, с очень стойким и приятным запахом.

Выращивают его как пряное, эфирномасличное и декоративное растение.

В надземной части растения содержатся витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, а также микроэлементы. Водно-спиртовая вытяжка растения активна против стафилококка.

Надземная масса целюфоры имеет приятный запах земляники и используется для ароматизации безалкогольных и алкогольных напитков, коктейлей, плавленого сыра, уксуса и других пищевых продуктов.

**Цикорий обыкновенный — *Chichorium intubus* L.**

**Семейство астровые (сложноцветные) —  
*Asteraceae Dumortier (Compositae Giseke)***

Мощное многолетнее травянистое растение высотой выше метра. Корень мясистый, стебель прямостоящий. Имеется прикорневая розетка струговидно-перистораздельных ли-

ствев. Стеблевые листья продолговато-ланцетные, почти цельнокрайние.

На концах ветвей сидят светло-синие цветные корзинки, имеющие 10–12 язычковых обоеполых синих цветков.

Плоды — семянки. Цветет с июня до осени.

Растет вдоль дорог, повсеместно на холмах, на межах, часть его культивируется для хозяйственных и промышленных целей.

Распространен в Украине, в средней и южной полосе европейской части России, в Западной Сибири, в Средней Азии, в Казахстане, на Кавказе.

Наряду с сортами, отличающимися толстым корнем, известен и листовой — салатный цикорий, который разводят зимой в подвалах и парниках, в песке, без доступа света, ради получения его ростков. У этих ростков хрупкие, слегка горьковатые светло-желтые листья. Салат готовят из других выведенных сортов, которые на первоначальный вид похожи очень мало. Существует, например, так называемый «Cicoria di treviso», отличающийся декоративными красителями листьев и пользующийся популярностью прежде всего в Италии и Швейцарии.

В корнях обнаружено до 40–60% полисахарида инулина, белковые и дубильные вещества, глюкоза, леулуза, аскорбиновая кислота, витамин В, холин, гликозиды. В надземной части растения концентрация инулина колеблется от 40 до 50%.

Растение содержит минеральные вещества — калий, натрий, марганец, кальций, железо, фосфор.

Корни цикория используются в салатах (со сладким перцем, огурцами и луком), винегретах (с солеными огурцами, зеленым горошком, морковью, луком, яйцами). Цикорий, тушеный в растительном или сливочном масле, с яично-масляным соусом употребляют как гарнир к картофельному или мясному блюду; в любом виде он придаст пище особо пикантный вкус. Из молодых стеблей и листьев готовят вкусное пюре.

Листья салатного цикория с большим содержанием аскорбиновой кислоты, каротина, инулина, используются для приготовления салатов и других овощных блюд. Цикорий особенно ценится в диетическом питании больных сахарным диабетом.

Корневища цикория, выращенные в культуре, используют для приготовления заменителей кофе.

**Чабер садовый (душистый) — *Satureia hortensis* L.**  
**Семейство голубоцветные — *Lamiaceae* Lindl**  
**(*Labiatae* Juss)**

Однолетнее травянистое растение высотой 50–70 см со слабо развитой корневой системой, которая располагается в верхнем слое почвы.

Стебель сильноветвистый от основания, с супротивно расположенными ветвями.

Листья ланцевидные с точечными железками. Цветки мелкие, светло-лиловые или светло-фиолетовые. Плод — орешек.

Цветет в июле–августе, плодоносит в сентябре.

Используют траву (стебель, листья и цветки), скапывая зеленую массу в период массового цветения на 20 см от поверхности почвы.

Основное действующее начало чабера — эфирное масло, в состав которого входит карвакрол, п-цимол.

Сок чабера снимает спазмы желудка, кишечника.

Отвар чабера рекомендуют при заболеваниях почек, печени, желчного пузыря, при диабете, он обладает сильными бактерицидными свойствами, дезинфицирует пищу и др.

Чабер входит в состав ароматической смеси для пряной маринованной сельди, в состав большинства приправ.

Из стран бывшего Союза чабер наиболее широко применяется в Грузии, Армении. Его используют как в свежем, так и в сушеном виде, причем при сушке аромат растения усиливается.

Чабер хорошо сочетается с блюдами из птицы, телятины. Его добавляют в холодные закуски из баклажан, в первые блюда (харчо, молочный суп с яйцами, супы из говядины, курицы).

Десятки блюд из мяса, рыбы, птицы, субпродуктов готовят с чабером в разных странах.

Чабер используют при солении, мариновании и квашении овощей, благодаря его способности губительно действовать на бактерии.

Норма закладки чабера на порцию сушеного — 0,2–0,6 г, свежего — 1–3 г.

Пряность закладывают за 5–10 минут до готовности.

**Чабрец — *Thymus serpyllum* L.**

**Семейство губоцветные — *Lamiaceae* Lindl  
(*Labiatae* Juss)**

Небольшой многолетний полукустарник, образующий дерновники.

Стебель стелется по земле, местами укореняется. Он ветвистый, бурый, деревянистый, с короткими веточками, несущими цветы и листья.

Листья мелкие, супротивные, яйцевидные. Снизу — сероватые, сверху — темно-зеленые. Цветки мелкие, розоватые, очень пахучие, собраны в колоски.

Цветет с июля по август.

Встречается в степной, лесостепной зонах европейской части России, в Украине, Беларуси, на Кавказе, в Западной Сибири, Забайкалье.

Растет по сухим песчаным склонам, в сухих сосновых лесах, на лесных полянах. Культивируют.

Используют траву (стебли, листья, цветы) с лечебной целью и в кулинарии.

Трава содержит эфирное масло, в состав которого входят тимол, дубильные вещества, горечь, серпилин и др.

Применяют как отхаркивающее, спазмолитическое, усиливающее выделение желудочного сока. Входит в аптечный препарат «пектусин». Настой и настойку чабреца применяют в виде ингаляций, полоскания и для приема вовнутрь.

Чабрец по праву принадлежит к числу специй, его популярность растет.

В далеком прошлом египтяне использовали чабрец вместо духов. Дискорид считал его, прежде всего, лекарственным растением.

В наши дни чабрец в первую очередь — специя.

Зелень чабреца можно добавлять в еду, как самостоятельную приправу. Но чаще всего он входит в состав различных травяных смесей для гарнира, где незаменим наряду с петрушкой и лавровым листом.

Это универсальная специя, используемая к овощам, в супах, к рыбе, мясу. Его кладут в фарш, салаты, соленья, копчености.

## Черемуха обыкновенная — *Padus avium* Mill

Семейство розоцветные — *Rosaceae* Juss

Высокий кустарник или дерево высотой до 10 м. Листья очередные, эластичные, на коротких черешках, голые, по краям остропильчатые.

Цветки белые, ароматные, собраны в густые тонкие кисти. Плоды черные блестящие костянки.

Цветет в конце апреля-мае. Плоды созревают в июле-августе.

Растет в лесах и среди кустарников.

Распространена в Украине, Беларуси, в европейской части России, в Западной Сибири, на Кавказе, в Средней Азии.

Плоды содержат дубильные вещества, органические кислоты, аскорбиновую кислоту, рутин, сахар, эфирное масло, молибден, цинк, медь, стронций, железо, кремний, марганец, титан.

В ядрах косточек обнаружено жирное масло и гликозид амигдалин, прулауразин, пруназин. Амигдалин при энзиматическом расщеплении дает бензойный альдегид, синильную кислоту и глюкозу.

Зрелые плоды едят свежими, а также употребляют для приготовления настоек, наливок и прохладительных напитков. Их соком подкрашивают кондитерские изделия, вина.

В Сибири порошок из сухих плодов используют в виде начинки для пирогов и ватрушек, а также из него варят кисель, иногда заваривают как суррогат чая. В некоторых местностях порошок добавляют к ржаной и пшеничной муке, отчего хлеб приобретает аромат. Иногда в ликеро-водочной промышленности для горьких настоек используют плоды, значительно реже — цветки. Плоды черемухи используют в домашних условиях для приготовления варенья, компотов, морса, освежающих напитков и добавляют как заварку к чаю. Листья, плоды, цветки, кору черемухи используют с лечебной целью при различных заболеваниях.

## Чернушка посевная (обыкновенная) — *Nigella sativa* L.

Семейство лютиковые — *Ranunculaceae* Juss

Однолетнее травянистое светло-зеленое, слегка сизое растение, с прямым ветвистым стеблем и дважды-триждыпер-

сторассечеными листьями с многочисленными линейными сегментами. Цветки довольно крупные, горизонтально расположенные или согнутые при цветении вниз, голубые чашелистики до 1,5 см длиной, продолговатые, притупленные, суженные при основании в коготок. Лепестки — пектарники с двугубой пластинкой, светло-голубой или светло-синей, затем зеленеющие. Плод — продолговатая листовка с тремя жилками по всей длине. Семена трехгранные морщинисто-бугристые.

Цветет в посевах, по сорным местам, на степных склонах. Распространена в Украине, на Кавказе и в Средней Азии.

Семена чернушки содержат стероиды кампестерин, ситостерин, стигмастерин, холестерин, сапонины, кумарины, жирное масло, эфирное масло.

Их (семена) употребляют как пряности при засолке огурцов, арбузов, квашении капусты, а также для ароматизации сдобных булочек, хлебцов, кренделей и в качестве приправы в кулинарии. Эфирное масло пригодно к пище, имеет приятный запах малины. В народной медицине семена чернушки посевной применяют в виде чая в качестве мочегонного, слабительного, желчегонного, лактогенного и противоглистного средства.

## **Чеснок посевной — *Allium Sativum* L.**

### **Семейство лилейные — *Liliaceae* Juss**

Многолетнее травянистое растение со сложной луковицей. Стебель прямой, облиственный чаще всего до середины.

Листья линейные, плоские, острые. Соцветие в виде зонтика, высотой 30–60 см.

Цветет в июне-июле.

В луковице чеснока содержится эфирное масло, состоящее из смеси аллилпропилсульфида и других полисульфидов, гликозид аллиин, пировиноградная кислота и аммиак, фитостерины, эфирное масло, маслянистые и азотосодержащие вещества, фруктоза, крахмал, аскорбиновая кислота, витамин Д, витамины группы В, большое количество фитонцидов, аллилгликозид, аллиловое и пропиловое соединение серы, калий, натрий, кальций, магний, следы йода, кремниевая, фосфорная, серная кислоты.



Препараты чеснока оказывают противовоспалительное, противомикробное, отхаркивающее, противосклеротическое, а также противоглистное действие; понижают артериальное давление, замедляют ритм и увеличивают амплитуду сердечных сокращений, повышают диурез. Препараты чеснока стимулируют секреторную и моторную функции желудочно-кишечного тракта и угнетают бродильно-гнилостные процессы в кишечнике.

Большой известностью чеснок пользовался в Древнем Риме, Древней Греции, он употреблялся в пищу как лечебное средство при различных заболеваниях.

Народная медицина России, Украины, Беларуси рекомендует чеснок при различных желудочно-кишечных заболеваниях, при гипертонической болезни, при подагре, цинге, кашле, при простуде и многих других заболеваниях.

Луковицы чеснока используют в колбасном производстве, консервной промышленности, для засолки и маринования огурцов, грибов, как пряность.

Используют чеснок в натуральном виде в салатах, к мягким сырам, творогу, в соусах, первых и вторых блюдах, при приготовлении баранины, дичи, свинины и др.

**Шалфей лекарственный — *Salvia officinalis* L.**

**Семейство губоцветные — *Lamiaceae* Lindl**

**(*Labiatae* Juss)**

Серовато-зеленый полукустарник с четырехгранными ветвистыми сильноолиственными стеблями высотой до 50 см.

Корень мощный, деревянистый. Листья супротивные, черешковые, цельные, морщинистые, по краю городчато-зубчатые, густо покрыты мелкими сизыми волосками, снизу — серовато-зеленые с сильно выступающими жилками. Цветки неправильной формы, сине-фиолетовые, собранные в кистевидные соцветия. Плод — четыре шаровидных орешка.

Цветет в июне-июле. Растет шалфей лекарственный в Украине, Крыму, Краснодарском крае, Молдове, Европе (Югославия, Греция, Италия, Франция, Чехословакия и др.), а также в странах Америки.

Листья шалфея используют в ликеро-водочной, рыбной, консервной и пищевой промышленности. Они обладают сильным остро пряным запахом, пряным горьким вкусом. Их добавляют в пряную и маринованную сельдь.

Шалфей в небольших количествах придает более тонкий вкус соусам, омлетам с зеленью и сыром, сельди, ухе, мясу, приготовленному в гриле, особенно свинине и зайчатине, рубленому мясу, почкам, дичи и ветчине.

В США шалфеем относят к важнейшим специям, необходимым для приготовления свинины и колбас. Им приправляют салаты, супы, овощи, мясо, рыбу, птицу, сладкие блюда, сыры, печеную рыбу.

В Италии эту пряность сочетают с розмарином. В Англии по традиции фарш для утки или гуся обязательно делают с шалфеем. Горячий напиток — молоко с шалфеем пьют после катания на коньках в Нидерландах. В Швейцарии, в Тироле, в горной Италии популярны т.н. «мышки» — жареные листья шалфея в тесте: из теста торчат длинные черешки, словно мышьи хвостики, откуда и пошло название этого своеобразного блюда.

Пикантный аромат придает шалфей тертым сырам и начинкам для пирогов. Особым образом употребляют растение в Китае, заваривая как чай.

Вместе с имбирем и лавровым листом шалфеем употреблялся для изготовления пряных вин.

Норма закладки зелени на одну порцию (г): сушеной — 0,2, свежей — 0,7.

Шалфей лекарственный широко используется с лечебной целью.

Листья обладают противовоспалительным, дезинфицирующим, вяжущим, смягчительным и кровоостанавливающим действием.

Настой или отвар листьев применяют при воспалении полости рта, зева и миндалин, катаре верхних дыхательных путей, зубной боли, как отхаркивающее, а также при язвенной болезни желудка, гастрите, колите, метеоризме, заболеваниях печени, желчного пузыря, туберкулезе легких, бронхите, а также при сахарном диабете, повышенной потливости.

Шалфей мускатный — *Salvia selarea* L.

Семейство губоцветные — *Lamiaceae* Lindl  
(*Labiatae* Juss)

Шалфей мускатный — многолетнее травянистое растение высотой 20–120 см. Листья яйцевидные, морщинистые, выемчато-зубчатые, покрытые снизу мелкими оранжевыми железками.

Прицветные листья пленчатые, в 1,5–2 раза длиннее чашечки, розовые, реже белые с зеленоватым краем, сидячие, широко-яйцевидные, на верхушке внезапно заостренные. Соцветие большей частью метельчато-ветвистое. Венчик в 2–3 раза длиннее чашечки, розовый, сиреневый или белый с трубкой, внезапно расширенный в зеве и маленькой пухистой чешуйкой в месте расширения. Тычинки и столбик фиолетовые.

Растет на каменистых и глинистых склонах, на пашнях и залежах, среди кустарников, в садах, сорное. Распространен в Причерноморье, в Крыму, Дагестане, Закавказье, Казахстане и Средней Азии.

Растение содержит эфирное масло, углеводы, пектин, дубильные вещества.

В средневековье мускатный шалфей называли «*oculus christi*» — «христово око», что, однако, не мешало употреблять его в пищу, добавляя к овощам и мясным блюдам. В известной французской средневековой книге по домоводству «*Le menagier de Paris*» шалфей относят к специям, которые добавляют в овощные омлеты, используя с другими приправами в специальных рассолах, предназначенных для консервирования рыбы. В одной рукописи, относящейся к XV в., описывается шалфей среди трав, используемых в пивоварении.

В пищевой промышленности эфирное масло шалфея мускатного используется для изготовления ликеро-водочных и кондитерских изделий для придания им аромата муската, а также для отдушки сыров и чая и других продуктов.

В некоторых странах из цветков получают ароматный хмельной напиток. В Мексике, Чили из корней и молодых стеблей готовят ароматные прохладительные напитки, их размалывают на муку для кондитерских изделий, надземную часть растения добавляют к пиву и вину для придания им мускатного запаха.

Свежие и высушенные соцветия и листья используют в качестве приправы для кулинарных изделий. Они входят в состав композиций из пряностей при мариновании овощей, рыбы, мяса, а также для ароматизации фруктовых компотов и других продуктов. Свежие молодые листья и цветки можно класть в салаты как ароматизирующий компонент и использовать их для украшения различных блюд.

Растение обладает противовоспалительным, антибактериальным, спазмолитическим, антифунгальным, тонизирующим, антимикотическим и ранозаживляющим свойствами.

В народной медицине настой шалфея мускатного применяется при почечнокаменной болезни, при лихорадке, для улучшения пищеварения, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Отвар листьев в виде полосканий — при острых респираторных заболеваниях, ларингитах, ларингофарингитах, ангине.

### **Шафран посевной — *Crocus sativus* L.**

**Семейство касатиковые — *Iridaceae* Juss**

Шафран посевной — многолетнее клубнелуковичное растение высотой 10–25 см. Клубнелуковица шарообразная, сплюснутая, покрыта сетчато-волокнистыми влагалищами и придаточными корнями.

Листья — линейные, узкие, появляются во время и после цветения.

Цветки (1–2) крупные, душистые, красивые, фиолетовые. Зацветает осенью, в сентябре-октябре.

Плод — продолговатая, почти треугольная коробочка. Культивируется на плантациях в Крыму, Азербайджане, Дагестане.

Родина шафрана — Индия, Китай, Япония, Малая Азия. В диком виде шафран встречается в странах Средиземноморья, в Болгарии и в Крыму.

Шафран известен с незапамятных времен, упоминается в египетских папирусах, в книгах Соломона, у Гомера, у Гипократа.

Шафран был известен не только как благовонное средство, как краска для материи, как изысканная приправа, применяемая в царских кухнях, но и как драгоценное лекарство.

Известно, что желтая обувь царей Мидии, Вавилона, Персии окрашивалась шафраном, и при этих царях шафран был известен и как лекарственное растение. Окрашивались в желтый цвет шафраном платья, покрывала, кайма платьев.

Евреи также высоко ценили шафран.

В древнегреческой мифологии существует много легенд о шафране.

Аргонавт Ясон, собираясь пахать на Колхиде быками, мечущими пламя, сбросил с себя желто-оранжевую одежду, в которую был одет. Восточный бог Вахх носил шафранового цвета платье и точно такие же платья носили участники посвященных ему пиршеств.

Во время совершавшегося брака Зевса с Герой на горе Иде на земле вырос шафран. В «Илиаде» Гомера говорится: «И в объятия сильные Зевс заключает супругу, быстро под ними земля вырастила цветущие травы, лотос росистый, шафран и цветы гиацинта густые. Гибкие, кои богов от земли поднимали. Богиня утренней зари Эос (Аврора — римлян) была облачена в золотисто-желтую одежду, окрашенную шафраном.

Публий Овидий Назон упоминает в своей поэзии о шафране многократно.

Благодаря высокой цене шафран служил показателем безумной расточительности римских императоров.

Так, Гелиобал купался в прудах, вода которых была надута шафраном.

Во время пиров он и его гости возлежали на подушках, набитых шафраном. В залах, где происходили эти пиршества, полы тоже посыпали шафраном.

Шафран посевной очень похож на цветущие весной другие виды шафрана: шафран Гейфеля (*C. Heuffanus*), шафран весенний (*C. vernus* L.)

Главное отличие между ними в том, что шафран посевной цветет осенью, когда зацветает и напоминающее его сильно ядовитое растение — безвременник осенний (*Colchicum autumnale*). Нужно быть осторожным, нельзя перепутать его.

Используемая часть — рыльца пестиков, которые заготавливают в сентябре-октябре. Сбору подлежат только рыльца. Для получения 1 кг сухих специй нужно переработать около двухсот тысяч цветков. Поэтому и цена шафрана высока, и существует поговорка «дорог, как шафран».

Подделка шафрана в средние века каралась сожжением на костре или погребением заживо.

Шафран является ароматической красящей пряностью. В трети всех средневековых кулинарных рецептов, бывших в ходу у богатых семей, рекомендовалось добавлять шафран в пищу, а английский король Генрих VIII, испытывая величайшую любовь к этой пряности, запретил придворным использовать шафран для подкрашивания волос.

Хранят высушенные рыльца шафрана в плотно закрытых стеклянных или жестяных банках не более двух лет.

Свежесобранный шафран содержит гликозид каротиноидной природы (протокроцин), при сушке образующий более простые гликозиды: кроцин и пикрокроцин. Кроцин является носителем специфического желтого красящего вещества шафрана.

Пикрокроцин — горькое вещество, гликозид, отщепляющий альдегид сафраналь — основной компонент эфирного масла.

В состав эфирного масла входит также пинен и цинеол. Рыльца шафрана содержат каротиноиды, флавоноиды, витамин В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, жирное масло, азотистые вещества, сахар, воду, калий и кальций.

О шафране, как о лекарственном средстве упоминают Гиппократ, Dioscorid, Колумелла, греческие и римские писатели.

В древности шафран уподобляли опию и утверждали, что он в малых дозах веселит, в больших же одуряет, погружает в спячку и обморок.

Шафран является тонизирующим, отхаркивающим, ветрогонным и противохолерическим средством.

Применяли его как легкое возбуждающее, противосудорожное средство, для усиления родовых потуг, против истерии, ипохондрии и желтухи, при геморрое, при глазных болезнях, при стенокардии, при заболеваниях крови (лейкемия и др.).

Рыльца цветка шафрана используются в восточной кухне в качестве приправы к различным блюдам. Достаточно добавить незначительное количество этой пряности к блюду, чтобы оно приобрело золотистый цвет и замечательный аромат. Его добавляют в суп из рыбы, в тушеную рыбу, в соусы и ко вторым

горячим блюдам (куриным, мясным, рыбным, овощным, рисовым).

Его широко используют в домашней выпечке. В блюда шафран добавляют за 5 минут до готовности. Он обладает не только пряными свойствами, но и консервирующими. Пицца, приготовленная с этим растением, хорошо сохраняется много дней.

**Эльсгольция Стаунтона — *Elholzia Stauntonii* Benth**

**Семейство губоцветные — *Lamiaceae* Lindl  
(*Labiatae* Juss)**

Полукустарник высотой до 1 м и диаметром до 80 см. Корень стержневой с 9–12 боковыми ответвлениями. Годичные побеги длиной до 70 см.

Листья крупные, длиной около 100 см, шириной около 5 см, супротивные, удлинненно-овальные. Соцветия крупные, колосовидные, длиной от 4 до 17 см. В каждом соцветии — 33–38 мутовок. Больше цветов в нижних мутовках.

Цветки длиной 6–9 мм, диаметром — до 3 мм.

Плод — небольшой орешек.

В диком виде произрастает в Китае, Пакистане. Культивируется в Украине, Молдавии, Краснодарском крае, Закавказье, Средней Азии.

Сырьем является надземная часть растения в период массового цветения, которая применяется в пищевой промышленности в качестве ароматизатора безалкогольных напитков.

Растение богато эфирным маслом, максимальное количество которого содержится в соцветиях, меньше — в листьях.

Эфирное масло используют в парфюмерно-косметической и консервной промышленности.

Тонкий аромат, несколько напоминающий запах мелиссы, обуславливает ценность этого растения в кулинарии.

В качестве пряности используют бутоны и цветки.

Пряностью сдабривают мясные фарши, паштеты из субпродуктов, домашние колбасы.

Используют ее при тушении мяса, для ароматизации мясных салатов, бутербродов, супов, закусок.

Эльсгольция — хороший медонос.

**Ясменник душистый — *Asperula odoratu* L.**  
**Семейство мареновые — *Rubraceae***

Многолетнее травянистое растение высотой 15–20 см, в основании с ползучими побегами. Листья сидячие, ланцетные, мутовчатые — по восемь листьев в мутовке.

Цветки мелкие, белые, душистые, воронковидные, из четырех сросшихся лепестков. Плод покрыт крючковатыми щетинками. Цветет в мае-июне.

Растет во влажных тенистых широколиственных, хвойно-широколиственных и хвойных лесах в Украине, Беларуси, в европейской части России (кроме северных районов), на Алтае, в Саянах, на Дальнем Востоке, в Средней Азии.

Растение содержит глюкозид, горькие и дубильные вещества, смолу, кумарины и эфирное масло.

Растение обладает приятным пряно-пряничным запахом, пряным и горьковатым вкусом и употребляется для ароматизации фруктов. В промышленности применяется при производстве и ароматизации ликеро-водочных изделий, вина. Листья ясменника обычно добавляют в кулинарные изделия целиком, а не в мелко порезанном виде. Слегка увядшие листья лишь ненадолго опускают в кушанье. После этой процедуры вкус фруктов, салатов, сладких супов и лимонада становится тоньше.

Растение широко используется в народной медицине как седативное средство, при бессоннице, как потогонное, вяжущее, желче- и мочегонное, при почечнокаменной болезни, кожных болезнях, связанных с нарушением обмена веществ. Не следует допускать передозировки при употреблении внутрь, так как растение обладает токсическими свойствами.



## СМЕСИ ПРЯНОСТЕЙ

В процессе приготовления пищи используют как отдельные пряности, так и сложные или составные пряности (смеси, которые предварительно заготавливают из строго определенного количества компонентов, сочетаемых в строго неизменных пропорциях).

Такие комбинации смесей пряностей представляют собой порошкообразную или однородную пастообразную смесь с собственным своеобразным оригинальным запахом и вкусом, отличающим данную смесь как от любых других пряностей, так и от всех других смесей.

При наличии смесей пряностей возникает возможность расширять и разнообразить букет ароматов отдельно употребляемыми пряностями, а также облегчать использование пряностей в процессе приготовления пищи, ускорять приготовление различных блюд.

Так, при добавлении одной чайной ложки готовой суповой пряной смеси, или так называемой спальской смеси, в картофельное или овощное пюре можно получить совершенно новое блюдо с оригинальным, не свойственным ни обычному бульону, ни картофельному и овощному пюре ароматом.

Смеси пряностей широко употребляли в процессе приготовления пищи. В то же время отдельные пряности использовались не так часто.

У древних римлян и греков очень популярными были такие смеси как гарум (для вторых блюд), сиффумигиум москатум (кондитерская смесь), а из употребляемых в наше время пряностей — кост, нард, индийский орех, а также смесь, состоящая из гвоздики, корицы, имбиря и райских зерен и употреблявшаяся для приготовления так называемого вина Гипократа.

После гибели античного мира быстро стали исчезать бывшие в постоянном использовании рецепты многих смесей пряностей и ряд компонентов смесей в дальнейшем больше не применялся.

В то же время на Востоке, начиная с Малой Азии и завершая Японией, Китаем и другими странами Юго-Восточной Азии, применение пряностей все время совершенствовалось, там постоянно создавались и вводились в общее употребление новые смеси. Многие из них были признаны хорошими и постепенно стали распространяться не только в ряде отдельных стран, но и перешагнули границы континентов.

Это касается знаменитой индийской смеси карри, а также сиамской смеси девяти специй и китайской смеси пяти специй (усянянь).

Как отмечает Похлебкин В.В. (1974), смесь карри получила всемирное признание. Из Индии она распространилась по всей Азии, от Адена до Йокогамы, в дальнейшем англичане завезли в Европу, Америку и Австралию.

В наше время карри считается общераспространенной смесью пряностей во всем мире и широко используется как в домашней кухне, так и в пищевой промышленности подавляющего большинства стран, прежде всего при изготовлении консервов, сухих суповых концентратов, в том числе и для соусов карри. Мировой рынок реализует большие количества смеси карри в виде порошка для применения в домашней кухне в качестве приправы к овощным и рисовым блюдам.

Со временем появилось большое количество местных, национальных вариаций состава карри, а в Америке и Европе состав карри несколько изменялся в соответствии с европейским и американским вкусами. Здесь также имело значение какой фирмой изготовлялась смесь.

Вследствие этого появились новые марки и виды карри, которые имели различия, но все же обладали многими общими чертами. Характерным является то, что производятся порошки карри не только с различным составом по числу входящих в них пряностей, но и по их соотношению между собой. В конечном итоге под псевдонимом карри нередко появляются на рынке весьма разнообразные смеси пряностей.

Смесь порошка карри состоит из 7–12 и даже 20–24 компонентов. Однако постоянной составной частью карри является лист карри, не употребляющийся самостоятельно, а также порошок корней куркумы. В ряде стран Востока, Европы, Америки, где из-за местных условий невозможно приобрести лист карри, его заменяют фенугреком; наличие в смесях пряностей куркумы и фенугрека уже является признаком карри.

Очень длительный период времени в Европе считали, что куркума является основным компонентом карри. Согласно данным ряда специалистов, наряду с куркумой, действительно составляющей от 20 до 30% любой смеси карри, наиболее ценными постоянными компонентами карри являются кориандр (от 20 до 50%), а также фенугрек (от 5 до 10%) и красный перец, чаще всего кайенский (от 1 до 6%). Поэтому при производстве карри любого состава необходимо употреблять в первую очередь эти четыре пряности: кориандр, куркуму, фенугрек и красный перец. В общем они составляют от 46 до 96% порошка карри, тогда как остальные 10–15 компонентов составляют в общей сложности от 4 до 54% в различных составах карри и употребляются обычно для придания приготовляемой пряной смеси того или иного оттенка аромата, нанесенного на постоянную основу из четырех указанных пряностей.

Кстати, все они были в бывшем Советском Союзе и было вполне возможным производство порошка как в промышленных, так и в домашних условиях.

В. В. Похлебкин (1974) приводит несколько вариантов состава Карри.

**Восточноевропейский карри (грубый, резкий).** Применяется в основном в консервной промышленности.

<i>Основные компоненты</i>		<i>Дополнительные компоненты</i>	
1. Красный перец	— 45%	5. Гвоздика	— 5%
2. Кориандр	— 22%	6. Белый перец (кардамон)	— 3%
3. Куркума	— 18%	7. Мускатный орех	— 2%
4. Фенугрек	— 5%		
Итого:	90%	Итого:	10%

**Западноевропейский карри (нежный, простой).** Применяется в пищевой промышленности и домашней кухне.

*Основные компоненты*

*Дополнительные компоненты*

1. Куркума	— 30%	5. Имбирь	— 20%
2. Кориандр	— 20%	6. Черный перец	— 5%
3. Фенугрек	— 10%	7. Корица	— 5%
4. Кайенский перец	— 5%	8. Гвоздика	— 5%
Итого:	65%	Итого:	35%

В составе карри на Среднем Востоке, в Западной Индии и Западном Пакистане отмечаются изменения, о чем говорит то, что в него, кроме основных четырех компонентов, входит еще какой-либо из нижеследующих составов:

5. Ажгон (зира)	5. Ажгон (зира)
6. Имбирь	6. Имбирь
7. Черный перец	7. Черный перец
8. Асафетида	8. Гвоздика
9. Куркума ароматная (помимо куркумы длинной)	9. Кардамон
10. Чеснок (в порошке)	10. Корица
	11. Мускатный цвет
	12. Ямайский перец

Как отмечает В. В. Похлебкин (1974), первый из этих карри используется в основном сельским населением и простым людом, второй — главным образом городским населением, причем зажиточными слоями.

Большим разнообразием состава, а потому и богатством ароматического букета, отличается южноазиатский карри, употребляющийся в Южной и Восточной Индии, Восточном Пакистане, Индонезии, Бирме и Индокитае.

Он носит название полный карри, содержащий, кроме четырех основных, следующие пряности:

5. Ажгон (зира)	11. Мускатный цвет
6. Черный перец	12. Чеснок
7. Гвоздика	13. Корица
8. Имбирь	14. Ямайский перец
9. Асафетид	15. Базилик
10. Кардамон	16. Белый перец

Исходя из вышеизложенного, становится ясным, что полный состав порошка карри содержит около 20 пряностей, а в некоторых районах их количество увеличивается на 2–4 за счет других пряностей.

Вышеприведенные составы создаются в основном при домашнем приготовлении пряностей. Пищевые промышленности стран Европы, Америки, Азии за последние десятилетия создали некоторые стандарты порошков карри, как правило, состоящие из 15 пряностей.

Для них характерно различие по остроте вкуса (жгучие и нежгучие), по цвету (темные и светлые) и по сфере применения (к рыбе, мясу, овощам, рису и т.д.).

Для более четкого познания некоторые из этих стандартных карри даны ниже.

Пряности	Карри индийского типа, широкой сферы применения (кроме рыбных блюд)			Полные карри хорошего качества		карри для рыбных блюд	Неполные карри (дешевые)	
	нежжучий светлый	жгучий светлый	жгучий темный	умеренно жгучий, светлый	умеренно жгучий, темный		жгучий	не жгучий
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Ямайский перец	—	—	—	4	4	—	4	4
2. Кайенский перец	1	6	6	4	4	2	5	2
3. Корица китайская	—	—	—	4	4	—	—	—
4. Кардамон	12	12	12	5	5	—	—	—
5. Ажгон или кмин	10	10	10	8	8	10	10	10
6. Гвоздика	4	2	2	2	2	—	—	—
7. Кориандр	24	22	26	27	37	32	36	36
8. Фенхель	2	2	2	2	2	4	—	—
9. Фенугрек	10	4	10	4	4	10	10	10

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. Имбирь	—	7	7	4	4	—	5	2
11. Мускатный цвет	—	—	—	2	2	—	—	—
12. Горчица белая	—	—	—	—	—	—	5	3
13. Перец черный	—	—	5	—	4	—	5	—
14. Куркума	32	32	20	30	20	32	20	28
15. Перец белый	5	5	—	4	—	10	—	5
ИТОГО (граммы)	100	100	100	100	100	100	100	100

Таким образом, необходимо отметить, что во всех вышеприведенных стандартизированных рецептах пятым обязательным компонентом является кмин для европейских или ажгон (зира) для азиатских видов карри, так как эти пряности употребляются почти во всех классических составах карри в странах Среднего Востока и Индии.

Поэтому принято считать, как указывает В. В. Похлебкин, что для всех составов карри являются обязательными пять компонентов, а именно: кориандр, черный перец, кмин (или ажгон), фенугрек и куркума.

Используя порошок карри, готовят разнообразные соусы карри, которые являются готовыми концентрированными приправами. Они в своем составе, кроме порошка карри, содержат в различных соотношениях муку, соль, уксус и один из наполнителей — мясной бульон, яблочное, томатное или сливочное пюре, а иногда гранатовый и барбарисовый соки или сою.

Однако В. В. Похлебкин подчеркивает, что в зависимости от состава, его можно употреблять в самые разнообразные блюда. В то же время, благодаря наличию уксуса, соус карри становится более острым, резким по органолептическим свойствам и часто ведет к ликвидации полезных диетических свойств пряностей, заключенных в порошках карри. В связи с этим использование порошка карри во много раз предпочтительнее некоторых соусов карри.

Кроме карри, конечно, существуют и другие смеси пряностей, менее сложные по составу и имеющие сравнительно менее обширное географическое распространение, зависимое от национального состава населения, древних культурных традиций, проявляющихся, в частности, в сохранении своеобразной культуры питания.

Вышеизложенное касается, например, таких стран как Бирма, Индия, Вьетнам, Таиланд, Китай, а также республик Закавказья и отчасти Средней Азии и Молдавии, где употребляются свои национальные смеси пряностей.

В Индии и в Шри-Ланке кроме карри широко применяют так называемые индийские смеси следующих составов.

Расчет здесь дан на 100 граммов смеси.

Пряности	Виды смесей		
	полужгучая	умеренно душистая	не жгучая
1. Гвоздика	—	2	5
2. Кориандр	40	42	35
3. Китайская корица	7	8	5
4. Ямайский перец	5	4	5
5. Тмин	5	4	—
6. Красный перец (чили)	5	4	—
7. Ажгон	35	35	35
8. Кардамон	3	1	—
9. Имбирь	—	—	10
10. Черный перец	—	—	5

Незначительная жгучесть индийских смесей связана с тем, что они содержат большую долю тминоподобных пряностей (кориандр, ажгон, тмин), составляющих 70–80% всей смеси.

К маложгучим относится и сиамская смесь, очень часто применяемая в Камбодже, Таиланде, Восточной и Южной Бирме, Лаосе, Вьетнаме.

Сиамская смесь содержит 10–11 пряностей, причем одна из них — лук шалот, может входить в смеси как в сухом, так и добавляться туда в свежем виде непосредственно перед ее применением, что делают чаще всего.

Когда шалот употребляют в свежем виде, то он должен смесь превыпнать по весу и объему в 10 раз (так, на 1 чайную ложку сухой сиамской смеси необходимо класть 10 чайных ложек нашинкованного лука шалота). Поэтому практически в сиамскую смесь в сухом виде входят 10 пряностей.

**Сиамская смесь:** 1. Черный перец. 2. Чеснок (в порошке). 3. Фенхель. 4. Куркума 5. Бадьян. 6. Мускатный цвет. 7. Анис.

Все пряности употребляют в равных соотношениях (например, по 1 чайной ложке порошка). Мускатный цвет иногда заменяют мускатным орехом, фенхель — укропом. Затем к ним добавляют еще три пряности: кардамон (половину части), красный перец (две части), петрушку (семена или лист, тертые в порошок, половину части).

Порошок сиамской смеси обладает своеобразным значительным ароматом и запахом и одновременно слабой приятной жгучестью.

Применяют ее в мясные, рисовые и картофельные блюда, а также в тесто, но обязательно в сочетании с луком шалотом, который предварительно томят в растительном масле, а затем в лук всыпают и тщательно размешивают сиамскую смесь. Смесь «действует» только в слегка подогретом виде, будучи распыленной в луковом соке. Использовать ее, как, например, черный перец, в сухом виде, посыпая ею готовое блюдо, нельзя.

Используется китайская смесь усянмянь, которая лишена жгучести и существует в двух вариантах:

#### *Сладкая усянмянь*

1. Корица
2. Бадьян
3. Укроп
4. Гвоздика
5. Солодка уральская  
(ароматическое растение)

*Все компоненты берут  
в равных частях, корицу  
иногда — в двух частях.*

#### *Острая усянмянь*

1. Имбирь
2. Корица
3. Японский перец (хуаузе)
4. Гвоздика (головки без ножек)
5. Бадьян

*Все компоненты используют  
в порошке в равных частях.*

Усянмянь добавляют обычно в блюда из мяса и особенно из домашней птицы (куры, индейки, утки, фазаны), которым она придает специфический, слегка сладковатый вкус.

Замечательна усянмянь и для сдабривания фруктовых горячих блюд и кондитерских изделий, а также блюд из моллюсков.

Во всем мире пользуются вышеперечисленными пряными смесями, однако существуют национальные пряные смеси, которые имеют ограниченное распространение, например, на Кавказе и в Средней Азии. Так, в Грузии и Армении получи-



ли распространение две разновидности пряных смесей — хмели-сунели и аджика. Первая — сухая, вторая — пастообразная смесь.

#### *Сокращенный состав хмели-сунели*

- |   |  |                                      |
|---|--|--------------------------------------|
| 1. Кориандр                                 |  | равные по объему части,<br>в порошке |
| 2. Базилик                                  |  |                                      |
| 3. Майоран                                  |  |                                      |
| 4. Укроп                                    |  |                                      |
| 5. Красный перец — 1–2% от веса общей массы |  |                                      |
| 6. Шафран — десятая доля процента.          |  |                                      |

#### *Полный состав хмели-сунели*

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 1. Фундук (пажитник) | 7. Чабер садовый       |
| 2. Кориандр          | 8. Лавровый лист       |
| 3. Укроп             | 9. Мята перечная       |
| 4. Сельдерей         | 10. Майоран            |
| 5. Петрушка          | 11. Красный перец — 2% |
| 6. Базилик           | 12. Шафран — 0,1%      |

Хмели-сунели используют в сациви, харчо и других блюдах грузинской кухни. Смесь обычно зеленоватого цвета.

#### *Состав аджики*

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| 1. Хмели-сунели  | — три части  |
| 2. Красный перец | — две части  |
| 3. Кориандр      | — одна часть |
| 4. Чеснок        | — одна часть |
| 5. Укроп         | — одна часть |

К этой смеси сухих пряностей добавляют немного соли и винного уксуса крепостью не выше 3–4% так, чтобы получилась влажная, густая паста.

При добавлении к этой смеси сухих пряностей небольшого количества соли и винного уксуса крепостью не выше 3–4% получают влажную густую пасту, приспособленную для длительного хранения в плотно закупоренной стеклянной или керамической посуде.

Применяется аджика как готовая приправа к мясным, рисовым, овощным блюдам, а также в супы после их готовности. В Грузии аджику употребляют с отварной фасолью (грузинское национальное блюдо лобио).

В Армении в разных районах используют разный набор пряностей для приготовления национального блюда долма (толма).

*Ереванская смесь*

1. Черный перец
2. Мята перечная
3. Лук
4. Кинза
5. Тимьян ползучий (чабрец)
6. Базилик
7. Чеснок
8. Корица

*Ашкаракская смесь*

1. Черный перец
2. Тимьян ползучий (чабрец)
3. Лук
4. Мята перечная
5. Эстрагон
6. Укроп
7. Петрушка

*Простая смесь*

1. Черный перец
2. Лук
3. Мята перечная
4. Тимьян ползучий (чабрец)
5. Кинза
6. Петрушка

*Эчмиадзинская смесь*

1. Черный перец
2. Кинза
3. Тимьян ползучий (чабрец)
4. Базилик
5. Лук
6. Эстрагон

При ознакомлении с наборами пряностей приходим к выводу, что основными пряностями армянской кухни являются кинза, базилик, мята перечная, эстрагон, тимьян ползучий (чабрец).

В Молдове и соседних с нею Румынии и Болгарии широко распространены постоянные традиционные смеси пряностей из трех, пяти и семи (изредка восьми) компонентов, используемые для улучшения вкуса горячих мясных и овощных блюд, при мариновании овощей и фруктов и для подготовки мяса к длительному хранению, либо к использованию в национальной кухне (предварительное маринование).

Ниже приводятся чаще всего встречающиеся рецепты смесей молдавской и румынской кухни (соотношения даны в расчете на закладку двух порций основного продукта).

Смеси пряностей для овощных блюд и для приготовления овощей в кисло-сладком маринаде.

### *1. Смеси трех пряностей*

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| 1. Черный перец<br>(или красный стручковый) | — 6 зерен (1 стручок) |
| 2. Чеснок                                   | — зубчик              |
| 3. Укроп                                    | — веточка             |

### *2. Смеси пяти пряностей*

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| 1. Черный перец | — 6 зерен   |
| 2. Чеснок       | — 2 зубчика |
| 3. Укроп        | — 3 веточки |
| 4. Хрен         | — 1 лист    |
| 5. Сельдерей    | — 1 лист    |

### *3. Смеси восьми пряностей*

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| 1. Черный перец  | — 4 зерна   |
| 2. Красный перец | — 1 стручок |
| 3. Чеснок        | — 2 зубчика |
| 4. Петрушка      | — 1 лист    |
| 5. Хрен          | — 1 лист    |
| 6. Лавровый лист | — 1 лист    |
| 7. Укроп         | — 6 веточек |
| 8. Сельдерей     | — 1 лист    |

В Болгарии и Румынии особенно широко используют красный перец в пастообразных смесях, где он наряду с томатной основой играет доминирующую роль. Эти пастообразные смеси всегда содержат лук, чеснок, виноградный уксус и соль.

Сухие смеси пряностей в странах Юго-Восточной Европы и в Молдове практически не применяются. Сухие смеси широко использует среднеазиатская кухня, но она почти не употребляет уксуса и пастообразных смесей.

Большинство пряных смесей, применяемых в Узбекистане, Туркмении, Таджикистане и Киргизии, содержат чаще всего черный перец, красный перец, куркуму (зарчава), базилик (райхон), ажгон (зира), кориандр (кинза) и чеснок.

К этой смеси, в зависимости от местности, целей и желания, иногда добавляют чабер, мяту перечную, лук, лавровый лист, а также просто плоды и растения, дающие либо вяжущий привкус пряной смеси: барбарис (сухие ягоды, называемые по-местному «зирк») и бужгун (высушенные недозрелые галлы листьев фисташкового дерева).

Все эти дополнительные компоненты можно добавить или частично заменить каким-либо одним из них или двумя-тремя из семи основных компонентов, за исключением красного перца, ажгона, которые обязательно должны содержаться во всех составах.

Как правило, в самых разнообразных овощных блюдах, а также во всех супах, кроме молочных, применяются смеси с небольшим количеством компонентов. Однако для супов исключают барбарис и куркуму, которые при нагревании (особенно кипячении) могут испортить жидкое блюдо.

Как правило, выпелеречисленные компоненты употребляются для приготовления смеси в равных частях, но иногда одна из пряностей может значительно преобладать над остальными, быть основой для смеси. Обычно такую роль играет лук, а также в других случаях чеснок и зира, преобладающие в смесях, применяемых для приправы ко вторым мясным блюдам среднеазиатской кухни, особенно к пловам.

Необходимо отметить, что в Европе, в том числе Западной и Центральной, также используются традиционные, постоянные сочетания пряностей. Однако в наше время они не носят ярко выраженного национального характера, как азиатские смеси. Комбинации смесей являются более или менее общими для большинства стран Европы.

В то же время некоторые комбинации пряностей сохранили свои первоначальные названия, связанные с местом их создания или производства, но применяются они в блюдах, ставших почти интернациональными.

Таковы болонская, уорчестерская, франкфуртская, гамбургская и другие смеси.

Диапазон применения евроейских смесей пряностей строго целенаправленный и резко ограниченный — отдельно для рыбы, мяса, сладких блюд и даже отдельно для различных видов мяса. В то же время китайские смеси одинаково успешно употребляются в мясных, рыбных, в блюдах из дичи, в овощных, а также кондитерских изделиях. Западно-евроейская кухня ориентируется в основном на классические пряности.

Ниже приводятся некоторые из наиболее распространенных и ставшие традиционными смеси по В. В. Похлебкину.

## Смеси для мяса

(каждый вариант дан в расчете на 100 граммов смеси)

### Болонская смесь

Приности	Варианты смеси			
	I	II	III	IV
1. Ямайский перец	10	5	10	15
2. Тмин	3	5	—	5
3. Кориандр	—	5	—	10
4. Укроп	5	5	10	—
5. Мускатный цвет	5	5	5	—
6. Мускатный орех	10	10	10	5
7. Лук (в порошке)	4	5	5	5
8. Перец белый	53	50	50	55
9. Красный перец (слабожгучий)	10	10	10	5

### Франкфуртская смесь

Приности	Варианты смесей				
	I	II	III	IV	V
1. Ямайский перец	10	5	5	—	—
2. Анис	—	5	5	10	5
3. Тмин	10	5	5	10	5
4. Кориандр	10	10	10	10	20
5. Укроп	—	5	5	—	5
6. Мускатный цвет	5	10	10	10	10
7. Мускатный орех	10	5	5	5	—
8. Лук (в порошке)	3	5	3	3	3
9. Красный перец (паприка)	5	4	4	2	2
10. Белый перец	47	46	48	50	50

### Уорчестерская смесь

1. Ямайский перец	— 45	4. Имбирь	— 20
2. Черный перец	— 15	5. Лук (в порошке)	— 5
3. Гвоздика	— 15		

Вышеперечисленные пряные смеси употребляют для приготовления соусов с последующим добавлением в них мясного бульона, муки, соли, сахара, вина и винного уксуса. Эти соусы используют в основном в ресторанной кухне. В домашних условиях употребляют более простые комбинации.

Французская, бельгийская, шведская, датская и голландская кухни широко применяют готовые смеси пряных растений для заправки супов — прежде всего мясных и овощных. Эти смеси готовят из разнообразных пряных трав, называют их «букеты гарни» и они способны разнообразить одну и ту же основу супов: овощных, грибных, мясных.

### Смеси для овощных, мясных супов и супов с сыром (в граммах)

1. Майоран	— 25	1. Сельдерей	— 7	1. Майоран	— 30
2. Мята перечная	— 5	2. Майоран	— 15	2. Розмарин	— 25
3. Розмарин	— 20	3. Петрушка	— 28	3. Шалфей	— 15
4. Шалфей	— 15	4. Чабер	— 15	4. Тимьян	— 30
5. Чабрец	— 15	5. Базилик	— 7		
6. Тимьян	— 20	6. Тимьян	— 28		

Эти пряные смеси, представляющие собой порошок, обычно длительно хранятся в течение всей зимы. Употребляют их так: по 1 чайной ложке смеси кладут на кастрюлю супа (в расчете на четыре порции) за 2–3 минуты до готовности, причем одновременно в суп кладут около 1 чайной ложки мелконакрошенного свежего чеснока и дают супу (после выключения огня) постоять 3–4 минуты для «настаивания».

Однако в европейских странах чаще используют различные национальные составы «букетов гарни» из свежих или сухих целых (не молотых) пряностей, которые опускают в суп или на ниточке, или в специальном марлевом мешочке за 5 минут до готовности, а затем вынимают перед подачей на стол. Ниже приводятся некоторые составы «букетов гарни» (в расчете на четыре порции).

#### Английский (сухой)

1. Петрушка	— 2 части
2. Майоран	— 2 части

#### Немецкий (сухой)

1. Укроп	— 2 части
2. Кориандр	— 0,5 части

- |                   |             |                  |           |
|-------------------|-------------|------------------|-----------|
| 3. Тимьян         | — 2 части   | 3. Петрушка      | — 2 части |
| 4. Базилик        | — 1 часть   | (корни и листья  |           |
| 5. Цедра лимонная | — 1 часть   | мелконарезанные) |           |
| 6. Фенхель        | — 0,5 части | 4. Майоран       | — 1 часть |
|                   |             | 5. Чабер         | — 1 часть |

*Американский или флоридский (из свежих пряных трав)*

- |                |             |                   |                  |
|----------------|-------------|-------------------|------------------|
| 1. Зеленый лук | — 2 шт.     | 6. Красный перец  | — 2 стручка      |
| 2. Петрушка    | — 2 веточки | 7. Мускатный орех | — 1 листик       |
| 3. Майоран     | — 1 веточка | 8. Черный перец   | — 4 зерна        |
| 4. Тимьян      | — 1 веточка | 9. Гвоздика       | — 3 шт. (бутона) |
| 5. Розмарин    | — 1 побег   |                   |                  |

В европейских странах широко используют пряные смеси для рыбы.

*Смесь для отварной, тушеной рыбы и рыбных фаршей*

- |                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| 1. Лук репчатый (острых сортов) | — 4 части   |
| 2. Петрушка                     | — 1 часть   |
| 3. Укроп                        | — 1 часть   |
| 4. Перец черный                 | — 0,5 части |
| 5. Кардамон                     | — 0,5 части |
| 6. Мускатный орех               | — 0,5 части |
| 7. Анис                         | — 0,5 части |
| 8. Фенхель                      | — 0,5 части |

Широко используются и смеси для приготовления сладких блюд: кондитерских изделий, творожных паст, компотов, желе, киселей, пудингов и др. Эти пряные смеси с наличием разных составов носят собирательное название «сухие духи». Они издавна применялись в России при выпечке пряников, куличей, изготовлении сбитней, квасов, пасх, а в Западной Европе — при изготовлении кексов, муссов, печений.

**Пряные смеси**  
(в чайных ложках)

Пряности	Варианты смесей					
	I	II	III	IV	V	VI
1	2	3	3	5	6	7
1. Корица	4	2	2	2	3	4

1	2	3	3	5	6	7
2. Бадьян	2	3	1/2	1/2	2	2
3. Мускатный орех	1	1/2	1	—	1/2	1
4. Мускатный цвет	1/2	—	1	1/2	—	—
5. Гвоздика (только верхняя часть бутона, без ножки)	—	1/2	1	1/2	—	1/2
6. Кардамон	—	1/2	—	3	1/2	1/2
7. Лимонная цедра	—	1	1	—	4	1/2
8. Апельсиновая цедра	—	—	—	—	2	1/2
9. Померанцевая цедра	1	—	—	1/2	—	1/2
10. Анис	1/2	2	—	—	1/2	—
11. Имбирь	1	1	1	1	1/2	1
12. Черный перец	1/2	—	—	1/2	—	1/2
13. Ямайский перец	1	—	1/2	—	—	1/2

**Кондитерские смеси**  
(английские, французские, немецкие)

Пряности	Варианты смесей								
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
1. Анис	5	5	2	—	—	—	—	—	—
2. Ямайский перец	10	5	15	14	14	20	25	15	20
3. Кардамон	5	5	2	—	—	—	—	—	—
4. Тмин	5	—	1	3	—	—	—	—	—
5. Корица цейлонская	30	30	30	45	50	50	25	40	20
6. Гвоздика	10	15	10	6	6	10	20	4	20
7. Кориандр	—	—	—	—	—	—	20	—	5
8. Имбирь	5	5	5	4	4	10	5	6	5
9. Мускатный цвет	10	10	10	10	10	—	—	5	—
10. Мускатный орех	10	15	15	8	8	—	5	10	20
11. Сахар	10	5	10	10	8	10	—	20	10

Очень часто кондитерские смеси употребляются не только в тесто, но и в творожные пасты с предварительной заменой в них перца на мяту, Melissa или цедру.



Необходимо отметить, что на Востоке при изготовлении пряностей не употребляются сложные пряные смеси, а также популярная в Европе ваниль. Чаще всего там используется одна или, в крайнем случае, две пряности.

Существует в мире колоссальное количество различных видов смесей пряностей, однако перечислить все нет возможности и необходимости.

Важно знать наиболее распространенные основные пряные смеси и рецепты их составления, сравнительно легко их видоизменять, приспособлявая к своим вкусам, к имеющимся продуктам, к отдельным блюдам.

Правильно считает В. В. Похлебкин, что смеси, как и отдельные пряности, нет необходимости употреблять с тем или иным традиционным блюдом — их можно употреблять с любым или почти любым пищевым продуктом (исключением является, возможно, гречневая каша, которая не сочетается ни с какими пряностями, кроме лука).

Благодаря использованию пряностей, упрощается и ускоряется процесс приготовления различных блюд и, основное, возникает возможность ежедневно разнообразить приготовляемые блюда.

## ЭКСТРАКТЫ, КОНЦЕНТРАТЫ ПРЯНОСТЕЙ

На протяжении столетий пряности всегда высоко ценились в том виде, в котором они заготавливались в основном в Южных странах.

В начале XX века появляются попытки создать экстракты пряностей с более приятными и другими совсем непохожими на отдельно взятые пряности «букеты».

Так возникли «руанский экстракт» французской кухни, «дрезденский экстракт» немецкой кухни и различные пряные соли, применяемые в американской и английской кухне. Конечно, они являются пряными смесями, только в очень концентрированном, жидком виде, благодаря чему достаточно 1–2 капель для целого котла.

В дальнейшем получение экстрактов и концентратов объяснялось потребностью облегчения применения очень больших

масс пряностей в условиях общественного питания. Это касалось прежде всего таких пряностей, как лавровый лист, укроп, кервель, сельдерей, петрушка и др.

Однако, в связи с необходимостью применения этих пряностей, учеными и промышленностью были созданы их экстракты и концентраты: лавровый порошок, укропное масло, сельдерейная соль и т.п., дающие возможность производить замену, например, 1000 листиков лавра или 1000 пучков укропа всего столовой ложкой порошка или масла.

Таким образом, около 30 лет назад пищевой промышленностью нашей страны был налажен выпуск лаврового порошка (экстракт натурального эфирного масла лавра), укропное масло (концентрат эфирных масел укропа), укропный раствор (экстракт на спиртовой основе, в несколько раз менее концентрированный, чем укропное масло), а также анисовое, тминное, горчичное, кориандровое и гвоздичное масло, применяемые в пищевой, консервной и ликеро-водочной промышленности. Для нужд кондитерской промышленности изготавливается коричный экстракт, являющийся не натуральным, а синтетическим продуктом.

В 1970 году в бывшем СССР был впервые получен натуральный экстракт шафрана (из всего растения), что в 4–5 раз увеличивает выход пряности.

Необходимо отметить, что натуральные экстракты пряностей употребляют в очень малых дозах и в домашних условиях. Их используют лишь в уже готовые блюда, непосредственно перед подачей на стол. Их никогда не закладывают в процессе приготовления пищи или в конце приготовления в еще кипящее блюдо. В таких случаях они подвергаются быстрому разложению и при этом серьезно портят блюда.

Необходимо также отметить, что использование чесночного, лукового, сельдерейного порошка-концентрата, который можно хранить в закрытой посуде, позволяет употреблять лук, чеснок, укроп, петрушку и другие пряные овощи мгновенно, в нужный момент и в любых пропорциях и количествах, что способствует ускорению процесса приготовления пищи и экономии времени на приготовление пищи.

Порошки-концентраты можно приготовить и в домашних условиях. Главным компонентом их является высушенная и

растертая в пудру пряность (лук, чеснок, сельдерей, укроп, фенхель, майоран и др.), к которой добавляют в разных пропорциях хорошо просушенную, доведенную до пудрообразного состояния поваренную соль.

Пряные концентраты и пряную соль добавляют в основном в уже готовые блюда аналогично экстрактам. Прежде всего они удобны для приготовления соусов, подлив.

Сравнительно высокая дороговизна тропических натуральных пряностей и отсутствие доступа к ним ряда стран являлось стимулом к созданию искусственных заменителей наиболее экзотических и наиболее употребительных пряностей. Первой такой пряностью была ваниль, широко используемая в кондитерской и ликеро-водочной промышленности.

В 30-х годах нашего столетия началось производство ванилина из сафлора камфорного масла и даже из древесины молодой сосны, причем одновременно с получением из того же сырья лекарственного папаверина. Этот синтетический сосновый ванилин в наши дни наиболее часто заменяет ваниль.

Ванилин в наше время поступает в продажу или в виде чистого ванилина-порошка или в смеси с сахарной пудрой в различных пропорциях, под названием ванильный сахар.

Другие искусственные пряности распространены не столь широко, как заменитель ванили. Пищевая промышленность использует синтетический коричный экстракт (жидкий) разной крепости, состоящий из 96% альдегида с запахом корицы и 4% еugenola.

Пищевая промышленность ряда стран использует также порошкообразные заменители корицы, гвоздики, шафрана, мускатного ореха. Они все состоят из совершенно безвредного для здоровья растительного наполнителя нейтрального запаха и вкуса (например, соломенная мука) и искусственной, синтетической эссенции, имеющей запах той или иной пряности.

## **ПРАВИЛЬНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПРЯНОСТЕЙ**

Правильное использование пряностей дает возможность из небольшого количества разновидностей продуктов готовить

большое количество блюд, отличающихся друг от друга по вкусу и аромату. Так, из самых простейших — будь то капуста или картофель, рис или рыба, мясо или творог — продуктов отличный повар может приготовить не просто хорошее, а очень вкусное новое блюдо. Это возможно при использовании пряностей с которыми он «на ты». При этом повар должен одновременно обладать тонким и хорошо развитым вкусом. При этом необходимо отметить, что существующее многообразие форм применения пряностей способно давать неожиданные результаты на кухне.

Однако, самым главным будет то, что следует всегда знать, для какой цели используется пряность, как она будет воздействовать на используемые продукты и на вкус блюда в целом.

## ЦЕЛЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРЯНОСТЕЙ

Использование пряностей может объясняться различными целями, а именно:

- исправлением неприятного или специфического естественного запаха используемых продуктов или приготовленного блюда;

- улучшением внешней привлекательности блюда, способствуя появлению более приятного цвета, запаха или того и другого одновременно;

- приданием блюду другого нового аромата, не характерного первоначальному продукту, а, наоборот, свойственного для той или иной пряности или их смеси;

- для придания блюду особого нового вкуса или просто улучшения вкуса;

- для повышения сохранности продуктов или готового блюда, для консервирования его, предохранения от скорой порчи.

В зависимости от конкретно стоящей задачи эти цели выполняются одновременно или порознь.

Исходя из вышеизложенного, становится ясным, что воздействие пряностей при приготовлении пищи всегда должно находиться под нашим строгим контролем, а не являться случайным.

## ВОЗДЕЙСТВИЕ ПРЯНОСТЕЙ НА ПРИГOTOВЛЯЕМУЮ ПИЩУ

Пряностям свойственно облагораживать пищу как ароматом, так и цветом. Такие пряности как шафран, куркума, свежая яркая зелень укропа, кервеля, фенхеля, базилика, кинзы, сельдерея окрашивают блюдо в привлекательные яркие тона. Красный перец, бадьян, имбирь и в данном случае также свежая зелень пряных трав способны окрашивать продукты в маскирующие тона — под мясо, под зелень, придать вид поджаренности, золотистости на самом деле совершенно не поджаренному продукту и тем самым способствовать возникновению у нас соответствующих ассоциаций.

Посредством яркого красителя достигается желаемый эффект лишь в том случае, если естественная поверхность продукта бела, как это чаще всего отмечается у свежей рыбы и риса. В других случаях необходимо добиться маскирующей окраски, способной скрыть непривлекательный серый или иной неопределенный цвет продукта.

В. В. Похлебкин (1994) отмечал, что пряности, облагораживая пищу ароматом, в то же время воздействуют на нее следующим образом:

«Отбивают первоначальный запах сырого продукта или нейтрализует его.

Дополняют пищу новым ароматом.

Оттеняют естественный аромат продукта, заставляя его контрастировать с собой.

Резко усиливают аромат блюда, привлекая к нему особое внимание.

Придают блюду какой-либо новый, необычный аромат и остроту, характерные не столько для основного продукта, сколько для пряности.

Иногда перебивают прежний аромат, даже если он не был неприятным.

Облагораживают продукт, влияя на его структуру и состав. Не только содействуют лучшей сохранности и поддержанию свежести пищи, но и улучшают консистенцию ряда продуктов, особенно мяса и рыбы».

Однако, необходимо помнить, что пряности в основном воз-

действуют положительно на пищу, но в некоторых случаях при нарушении правильного их применения могут воздействовать отрицательно.

## О НЕКОТОРЫХ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЯХ ПРЯНОСТЕЙ

Пряности, в случае превышения их дозировки, при перегреве являются причиной появления горечи в приготовляемой пище, в других случаях придают блюду значительную жгучесть. Прогорклое блюдо пряностью улучшить невозможно. Для уменьшения излишней жгучести добавляют в блюдо дополнительную жидкость (фруктовые соки, вода, бульон) или пасту (томатная, яблочная, сливовое или яблочное пюре), или нейтральные продукты-поглотители (вермишель, лапша, картофель, рис). В конечном итоге аромат и вкус пищи очень сильно зависят от знаний и опыта кулинара.

При использовании пряностей необходимо соблюдать аккуратность, чистоту. Руки, инструмент должны быть сухими. Чад, пар, неприятные запахи должны отсутствовать в помещении, где используют пряности.

Свежие травы и пряные овощи лучше всего разделять на керамических или фарфоровых досках. Нежелательно это делать на деревянных досках, которые замечательные соки и ароматы пряностей продолжают долго удерживать, что отрицательно отражается при разделке на той же доске других продуктов.

Необходимо сдабривать пряностями только отмытые от других запахов и примесей продукты и в результате этого иметь приятный и тонкий аромат. Процесс приготовления пищи с пряностями должен происходить при соблюдении аккуратности, чистоты и тщательности, при этом кулинар должен четко ориентироваться в ассортименте специй.

При ежедневном использовании пряностей основная задача в том, чтобы блюдо было приготовлено с достаточным количеством аромата и в то же время не исчезал естественный вкус продукта. В тех случаях, когда употребляется несколько пряностей, то нужно достигнуть того, чтобы в блюде ни одна

из них не выделялась в смеси. При этом играет большую роль и количественная сторона. Пряность пряности рознь. Нет возможности строго нормировать употребление тех или других пряностей.

Такие пряности как чеснок, лук, укроп, фенхель, петрушка употребляются в относительно больших количествах по сравнению с другими. И в то же время и для таких пряностей существует определенный предел, за которым всегда появляется ухудшение блюда. Это свойственно как для безобидного лука, так и для чрезвычайного шафрана. Пряные овощи используются граммами, даже десятками граммов (но не более), в то же время пряные травы (особенно в сухом виде) применяют десятыми долями грамма, а классические пряности, как правило, сотыми долями грамма. Так, 100 граммов черного молотого перца обычно хватает одному человеку на целых 5–6 лет, а на 1 месяц всего 1,5 грамма или около 0,05 грамма в день. Однако ежедневного систематического употребления почти не бывает.

Что же касается пряных трав, то 100 граммов даже самых употребительных из них хватит для семьи из 4 человек на 2–3 года при условии, что в запасе имеется несколько таких трав.

Как правило, в общественном питании использование пряностей выражается в весовых единицах. В домашней кухне используется другой счет, а именно счет на горошины (зерна), листики, зубчики, бутоны, веточки — для целых пряностей или на долю чайной ложки и на «кончике ножа» — для порошкообразных пряностей. Счет этот совсем не субъективный, как это может показаться. Ибо 1 грамм веса соответствует порознь 1/2 мускатного ореха, 15 бутонам гвоздики, 28 зернам черного перца, 17 горошинам ямайского перца, 8–9 средним листикам лаврового листа и 125 зернам кориандра. 1 чайная ложка (с верхом) молотых сухих пряных трав колеблется от 2 до 3 граммов.

В различных источниках при описании отдельных пряностей приведены нормы их употребления на объем и вес продуктов, которые необходимо рассматривать как ориентировочные, а вовсе не обязательные, так как эти нормы можно варьировать в ту или другую сторону в каждом отдельном случае.

## ВЛИЯНИЕ ФОРМЫ ПРИМЕНЕНИЯ, ВРЕМЕНИ ВНЕСЕНИЯ И РАЗЛИЧНОГО ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА ПРЯНОСТЕЙ

Количественное применение пряностей имеет связь с формой применения. Так, 1 грамм перца горошком и 1 грамм молотого перца, обладая разной силой действия, по-разному экстрагируются. При этом молотых пряностей употребляют в блюдо всегда меньше, чем целых. При применении целых пряностей получаем более нежный и почти или совсем не жгучий вкус.

Важно то, что целые пряности можно заранее или вовремя вынуть из блюда, если при пробе отмечаем хотя бы незначительный признак горечи.

Целые пряности рекомендуется употреблять в супы, компоты, рассолы и маринады, а также при необходимости длительного нагревания блюда, при использовании высоких температур или при введении в блюдо продуктов, увеличивающих экстрактивность пряностей (уксус, вино и др.). В случае отсутствия целых пряностей, используют молотые пряности, завернутые в узкие полотняные мешочки, опускаемые на нитках в блюдо на необходимое время.

Используют также дробленые, ломаные, давленные и резаные пряности тогда, когда нужно иметь полную вытяжку экстрактивных веществ из пряностей без повышения температуры. Так, в соленья, маринады, квашения кладут в резаном виде укроп, любисток, мялису; в ломаном — лавровый лист; дробленом — красный перец; давленом — тмин, чеснок, анис; при желании также и в суп, чтобы получился он среднеострым, добавляют давленный черный перец.

Употребляют молотые пряности в виде порошка и пудры.

Порошки чаще всего используют во вторые блюда и закладывают за 2–3 минуты (салаты, фарш и кондитерские изделия) до готовности.

Реже употребляют пудры, и только в уже полностью готовое блюдо или изделие для бутербродов, в соусы, масляные кремы, для посыпки поверхности различных кондитерских изделий.

Мелко нашинкованные свежие пряные овощи и травы (чеснок, сельдерей, укроп, кервель, базилик, чабер) очень чувстви-



тельны к повышенной температуре, как молотые пряности. Поэтому они должны закладываться в момент готовности, после снятия блюда с огня и в таком случае пряности успевают настояться в течение 2–3 минут, насыщая блюдо своим ароматом.

Контролируя количество пряностей, надо следить и за температурой. Так, при вторичном нагреве пищи с нормальным количеством пряностей нередко происходит порча блюда. Поэтому блюда с пряностями не рекомендуется оставлять и разогревать вторично. Также длительное хранение пищи с пряностями способствует видоизменению первоначального вкуса и аромата.

## ВЛИЯНИЕ СРЕДЫ НА ПРЯНОСТИ

Пряности проявляют себя по-разному в разных средах. Так, интенсивность экстрагирования резко увеличивается в спиртах и кислотах. При этом они становятся более резкими, жгучими, горьковатыми, заметно исчезает их аромат. Этим объясняется необходимость избегать или сводить до минимума взаимодействие пряностей с этими средами. Тогда, когда трудно избежать взаимодействия пряностей с уксусом, необходимо снижать значительно их количество.

Что касается воды, то норму закладки пряностей необходимо ставить в зависимость от температуры и времени нахождения пряностей в блюде.

Взаимодействие пряностей с жирами и растительными маслами происходит иначе. Пряности сравнительно легко отдают лучшие, наиболее тонкие части своего аромата при слабом и умеренном нагревании, при сильном постепенном нагреве, при отсутствии кипения.

Однако аромат пряностей будет почти незаметным при высоких температурах жиров и масел, при их кипении. В подобных случаях пряности очень быстро улетучиваются или совершенно выгорают. Это происходит со всеми видами пряностей, включая пряные овощи. Поэтому такие пряные овощи как лук, петрушка, корень фенхеля, пастернак, корень сельдерея пассеровать в жирах и маслах нужно очень осторожно, только до появления золотистого оттенка без пережаривания.

Так как началом аромата пряностей являются эфирные масла и другие летучие соединения, которые стремятся вырваться из защищающей их оболочки при нагревании, то необходимо обладать искусством приготовления пищи так, чтобы дать ароматам возможность вырваться из оболочки и не дать им в то же время улетучиться из блюда, вовремя задержать, зафиксировать их. Это и бывает всегда под силу хорошим мастерам своего дела.

## ОСНОВЫ ПРЯНОСТЕЙ — ЭМУЛЬСИИ И СОУСЫ

В ряде случаев пряности кладут непосредственно как в холодные так и в горячие блюда. Так, лимонная цедра добавляется в мясные и рыбные блюда; к готовым сырам — тмин, розмарин, шалфей, а блюда из мяса, приготовленные на углях, часто сдабриваются черным и красным перцем, чесноком, луком, небольшими дозами розмарина.

Однако чаще всего пряности вводят в пищу и в среду, используя основы — эмульсии, при этом достигается главная цель — закрепить, зафиксировать аромат пряностей в блюде длительное время.

Основы — эмульсии, обладающие высокими обволакивающими, адсорбирующими и фиксирующими свойствами, впитывают в себя аромат и проявляют его на приготовляемых продуктах.

Благодаря основам-носителям, пряности вступают в более тесный контакт с продуктом и одновременно увеличивают свою экстрактивность благодаря присутствию в них элементов кислой среды.

Как носители для пряностей чаще всего используют соусы с мучной, молочной, яичной основой или приправы растительного происхождения с кисло-сладкой и кислой основой (лимонный, гранатовый, барбарисовый, апельсиновый соки, томатное, яблочное, сливовое, айвовое пюре). В соусах пряности в основном закрепляются, задерживаются в приправах с еще более выраженным ароматом.

В каждом случае выбор соуса или приправы зависит от того, какой пряно-ароматический аромат мы желаем создать в том или ином блюде.

При добавлении соли и сахара основам придается соленая или сладкая вкусовая окраска, или же кисло-соленая и кисло-сладкая. Каждый раз изменяется назначение одних и тех же пряностей при изменении вкусовой окраски основы.

Так, употребление кардамона, мускатного ореха, шафрана со сладкой основой используется для рыбных блюд, а с солевой — для рыбных и мясных блюд.

Применением в качестве основы для пряностей соусов отличается особенно французская кухня, использующая сотни соусов. Кисло-сладкие, кислые приправы, пасты растительного происхождения характерны для ближневосточной, армянской и грузинской кухни.

Иногда основой являются пряности, обычно пряные овоцы, являющиеся носителями других пряностей. Это прежде всего лук, петрушка, хрен, чеснок, красный перец, горчица, пастернак, сельдерей, корень фенхеля.

В то же время часть перечисленных пряностей со временем превратились в основные пряности, которые стали употребляться зачастую не только в качестве основ, но и как самостоятельные.

Как подчеркивает В. В. Похлебкин, наряду с ними в число наиболее часто употребительных вошли и другие пряности, обладающие довольно резким и выраженным ароматом. Так возникла дюжина наиболее используемых основных пряностей, которые занимают первые 10 мест по частоте и количеству применения среди всех остальных пряностей. Места среди них распределены следующим образом: 1) лук, 2) перец красный и перец черный, 3) чеснок, 4) укроп, 5) петрушка, 6) хрен, 7) горчица, 8) лавровый лист, 9) гвоздика, 10) корица, 11) ямайский душистый перец.

В связи с тем, что пряности употребляются наряду с солью, важно знать их взаимодействие. А это, в свою очередь, связано с тем, в какую из сред мы добавляем соль — водную, кислую, масляную, спиртовую. Как известно, соль усиливает действие пряностей, увеличивая их экстрактивность, это значительно проявляется в кислотах и воде. Этим же объясняется то, что суп с пряностями солят более осторожно, чем этот же суп, но без пряностей, или же жаркое с теми же пряностями, растворимыми в маслах.

Поэтому при использовании пряностей расход соли уменьшается. Пряности обладают свойством значительно выделяться на пресной основе. Поэтому недосол блюд при наличии пряностей более неприятен, чем недосол без пряностей.

Необходимо отметить, что при употреблении пряностей используется значительно меньше соли. Поэтому такая пища не способствует перенасыщению солью организма, а также, благодаря использованию пряностей, изготавливаемые продукты становятся более сочными, мягкими, нежными и более вкусными, так как в них лучше сохраняются естественные соли.

Также важно отметить то, что кипение, а значит и варка продукта, благодаря соли замедляется, а пряность ускоряет этот процесс. Поэтому, снижая количество соли в пище и одновременно увеличивая количество пряностей, мы ускоряем процесс готовности приготовления блюд.

## О ПОДБОРЕ ПРЯНОСТЕЙ К БЛЮДАМ

При приготовлении пищи мы должны заранее знать сочетается та или иная пряность с данным продуктом. Ведь отмечаются случаи, когда пряность совершенно не подходит к блюду.

Выше отмечалось, какая из пряностей сочетается с теми или иными продуктами, а также с какими продуктами их нельзя сочетать.

Надо не забывать также о том, что в тех случаях, когда пряности сочетаются с каким-либо продуктом каждая в отдельности, то они сочетаются с ним и все вместе, независимо от того, как много их используется в каждом конкретном случае — две, пять, семь или десять.

Для примера можно привести куриное мясо, с которым сочетаются такие пряности как укроп, чеснок, корица, лук, красный перец, лавровый лист, чабер, бадьян. Они же в любых сочетаниях также могут применяться с куриным мясом.

Далее, с рыбой в отдельности хорошо сочетаются укроп, мускатный орех, лук, петрушка, кардамон, шафран, черный перец и в то же время с ней они будут также сочетаться в любых комбинациях. А вот тмин не подходит к рыбе. Значит тмин, добавленный ко всей вышеуказанной смеси и к каждой

из составляющих ее пряностей, образует несочетаемый с рыбой вариант.

Также известно, что некоторые пряности нейтрализуют или же значительно ослабляют аромат других пряностей. Это относится к такой пряности, как хрен. Он употребляется преимущественно отдельно и его обычно не вводят в состав пряных смесей, чтобы он не способствовал нейтрализации их аромата. Но хрен применяют как основу-носитель в сочетании с лимонной цедрой, малиссой, укропом, фенхелем, аромат которых под его влиянием не исчезает, а, наоборот, становится более тонким и ощутимым.

Существует зависимость сочетаемости пряностей и от основы, используемой с пряностями. Не все пряности можно употреблять с различной основой. Их меньшинство. Можно сказать о ванили, употребляемой на сладкой основе, а в то же время красный перец и чеснок немыслим в сочетании со сладкими блюдами. А вот черный перец хорошо сочетается и с кислыми, и с солеными, и сладкими блюдами и в ряде случаев входит в состав пряников.

Поэтому черный перец используется как универсальная пряность.

В. В. Похлебкин подчеркивал, что пряности способны, в зависимости от основы, изменять свой характер и, наоборот, если в ее основе лежит нейтральный продукт — рис, творог, тесто, картофель. Когда в отварной рис кладут укроп, петрушку, фенхель, бадьян, то получают сытное второе блюдо; если в этот рис кладут корицу или ваниль, то получают легкое третье блюдо, а если добавляют красный перец и чеснок, то получится острая закуска; при добавлении к творогу бадьяна, ванили и мускатного ореха получается десертное блюдо наподобие пасхи.

Необходимо всюду употреблять пряности.

Существует два противоположных мнения. Одни считают, что пряность нужно применять в строго национальных блюдах, а не в повседневной обыденной пище. Существует и другое мнение, согласно которому пряности можно умеренно применять во все блюда.

Придерживаясь второго мнения, необходимо обладать хорошими знаниями о том, куда и как употреблять пряности, чтобы не испортить пищу. При этом необходимо иметь боль-

шой выбор пряностей, что также будет способствовать их использованию в повседневной кухне, как в домашней, так и общественной.

При этом употребление разных пряностей заключается не в том, чтобы без разбору класть в пищу их неограниченное количество, а в том, чтобы, зная свойства значительного ассортимента и овладев приемами применения, использовать их творчески для улучшения ароматических и вкусовых качеств пищи.

# БЛЮДА С ДОБАВЛЕНИЕМ СПЕЦИЙ И ПРЯНОСТЕЙ

## ИЗ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ РАЗНЫХ СТРАН МИРА

Развитие кулинарного искусства не идет всюду и всегда похожими путями. В зависимости от географического расположения и климата, особенностей социального и экономического развития, часто и религиозных традиций, как и иных местных факторов, различные народы постепенно создавали свои национальные блюда, для которых характерно не только предпочтение тех или иных основных продуктов питания (мясо, овощи, гарниры), но и использование специй из домашних источников.

Так, например, во французской кухне — это приготовление мяса, тушеного в соусе (ragu), употребление гарнировочного букета (bouquet garni). Специфика китайской кулинарии — различные способы быстрого приготовления мяса, главным образом, разрезанного на мелкие кусочки, дополненного пряными соусами и довольно твердо сваренным рисом. В бывшем СССР любят густые питательные супы, богато заправленные специями и сметаной. Что касается индийских остропряных блюд, то для европейца они зачастую просто несъедобны. В результате быстрого развития современных торговых отношений, туризма и всестороннего обмена информацией, особенно усилившегося после второй мировой войны, началось стремительное взаимопроникновение национальных кухонь, а кулинарное искусство все больше и больше становится делом интернациональным. Данный процесс, с одной стороны, ведет к

универсализации мировой кухни, с другой, позволяет расширить ассортимент блюд, которые готовят по традиции в тех или иных областях.

Предлагаемые кулинарные рецепты взяты из национальной кухни разных стран мира и подобраны с точки зрения использования наиболее характерных для того или иного края специй и их комбинаций. Мы надеемся, что они помогут разнообразить домашнее меню (рецепты рассчитаны на приготовление четырех порций).

## **ЦЫПЛЕНОК КУНГ-ПАО**

**Китай**

*1 цыпленок, 1 ложечка молотого имбиря, 1 ложечка картофельного крахмала, 3 ложечки соевого соуса, 5 ложечек растительного масла, 2 перчика «чили», соль, 50 г земляных орешков (арахиса)*

Сняв с цыпленка кожицу и отделив мясо от костей, нарежем его на мелкие кусочки «лапшой» и присыпем крахмалом. Затем на сковороде разогреем растительное масло и быстро обжарим мясо (примерно в течение четырех минут). Присолим, добавим соевый соус, перчики, имбирь, орешки и снова дадим еде потушиться на огне примерно одну минуту при непрерывном помешивании. Цыпленка кунг-пао подают на стол с сухим вареным рисом.

## **МАСАЛА (ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА)**

**Индия**

*0,5 кг говядины (мякоть), 1/2 ложечки молотого имбиря, растительное масло, уксус, соль, 2 ложечки молотой куркумы, 1 луковица, 1 ложечка тонко настриганных миндальных орешков, 2 дольки чеснока, 2 целых перчика «чили», 1/4 ложечки специй «чили», 6 ломтиков свежего имбиря, 1 ложечка тертого кокосового ореха, 1 ложечка молотого кориандра, 1/2 ложечки молотого тмина.*

Приготовим пряную пасту из кориандра, тмина, молотого имбиря, куркумы, специй «чили», кокоса и уксуса. Затем на растительном масле слегка поджарим мелко нарезанные лук и перчики «чили», тертый чеснок и ломтики имбиря. Приба-



вим пряную пасту, все вместе еще немного поджарим при непрерывном помешивании. В подготовленную массу положим нарезанное на кусочки мясо, присолим его, подольем немного воды и потушим на медленном огне до готовности, пока мясо не станет мягким.

## РИС С КРАБАМИ

### Индонезия

*0,5 кг риса, 1 ложечка специй «чили», 100 г крабов или креветок, соевый соус, 150 г вареного куриного мяса или телятины, растительное масло, омлет из двух яиц, 2 луковицы, соль, молотый черный перец, 3 дольки чеснока, 1 свежий огурец.*

На растительном масле поджарим нашинкованный лук, рубленый чеснок и на маленькие кусочки нарезанное мясо. Посолим, прибавим специи «чили» и соевый соус; все хорошенько перемешаем с заранее сваренным рисом. Сервируя, украсим блюдо омлетом, нарезанным длинными тонкими полосками, крабами или креветками и кружочками свежего огурца. Наконец, присолим и посыплем черным перцем. На стол подают этот рис с салатом из помидоров или сладкого овощного перца.

## СОЛЯНКА

### Россия

*0,5 кг супового мяса, 2 лавровых листика, 350 г вареного или жареного мяса разных видов, 2 ложечки томатной пасты, каперсы, маслины, 3 ложечки сливочного масла, укроп или петрушка (зелень), 3 больших соленых огурца, 2 ломтика лимона, 1 луковица, 10 г сметаны, соль.*

Сначала сварим говядину в подсоленной воде, а когда мясо будет мягким, вынем его из бульона и разрежем на кусочки. На масле потушим мелконарезанный лук, добавим томатную пасту и соединим все с бульоном. В солянку положим нарезанные огурцы, каперсы, маслины, лавровый лист, все нарезанное мясо и снова поварим примерно 10 минут. Подавая блюдо на стол, положим в него (в тарелки) нарезанный укроп или зелень петрушки, половинки ломтиков лимона и сметану.

## СТИФАДО

### Греция

*1 кг зайчатины, молодой баранины или мягкой говядины (задняя часть), 2 ложечки уксуса, соль, черный перец, молотый и целый, 1 кг маленьких луковиц, 2 лавровых листика, 800 г помидоров, 1/2 ложечки молотого кориандра, 5 долек чеснока, 2 перышка немолотой корицы, 8 ложечек оливкового масла, 1 апельсин*

Мясо нарежем на крупные куски, добавим очищенные от кожицы и пропассерованные помидоры, разрезанный на четыре части апельсин, растительное масло, соль, уксус и все специи (с долек чеснока шкурку не снимают) и медленно тушим под плотно закрытой крышкой на небольшом огне. Примерно через час добавим очищенные луковички и снова все тушим около часа. Затем из готового блюда вынимаем целый перец, лавровый лист, чеснок и корицу и подаем, поместив к одной стороне мясо, а к другой — луковички (вынимать их из кастрюли следует аккуратно, чтобы они не развалились, а оставались целыми. Наконец, украсим стифадо «цветком» из разрезанного апельсина. Подают блюдо с белым хлебом и белым вином.

## НЕАПОЛИТАНСКАЯ ПИЦЦА

### Италия

*0,5 кг муки тонкого помола, 100 г черных маслин, 0,5 кг помидоров, 1 долька чеснока, 20 г дрожжей, душица обыкновенная (сушеная или свежая), 5 ложечек оливкового масла, 12 шт. соленых анчоусов (филе), молотый черный перец, соль.*

Дрожжи распушим в теплой воде, чтобы получилась жидкая кашка, дадим ей слегка подойти. Муку насыплем на стол, присолим, смешаем с дрожжами, добавим 3 ложечки растительного масла и столько же теплой воды, чтобы можно было замесить более густое, однородное и хорошо формирующееся тесто. После этого слегка присыплем тесто мукой, положим в подходящую посуду, прикроем полотенцем и дадим ему подойти при комнатной температуре, чтобы его объем увеличился вдвое (примерно 2–3 часа). Очистим помидоры, посолим их и

пропассеруем с растертым чесноком. Филе анчоусов промоем под проточной водой.

Подопсдшее тесто снова замесим, чтобы оно освободилось от пузырьков воздуха, и поместим в обсыпанную мукой низкую круглую форму слоем в 0,5 см. Затем намажем его томатной пастой, оставив по окружности полоску в 2 см чистого теста, и украсим анчоусами и оливами. Поперчим, но уже не присаливая, посыплем душицей и покапаем двумя ложечками оливкового масла. Мокрыми пальцами сформируем по окружности декоративный бордюр и, наконец, все запечем примерно в течение 20 минут в хорошо разогретой духовке. Пиццу подают горячей.

## КРОЛИК В СОУСЕ

### Франция

*1 кролик (примерно 1,5 кг), 250 г шампиньонов, 150 г свиной корейки, 1 долька чеснока, 12 маленьких луковиц, 4 ложки масла, 30 г муки мелкого помола, четверть стакана водки, 1 стакан белого вина, 1 стакан говяжьего бульона, соль, молотый черный перец, гарнировочный букет (bouquet garni), 10 ломтиков белого хлеба.*

На двух ложках масла растопим нарезанную на кусочки корейку, затем вынем шкварки и на жиру обжарим разрезанного на порции кролика. Когда на мясе появится золотистая корочка, польем его водкой, присыплем мукой, зальем бульоном и вином, добавив мелконарезанный чеснок, гарнировочный букет, соль, перец, и поставим тушить под крышкой на небольшом огне. Примерно через 30 минут положим в кастрюлю вынутые шкварки, очищенные луковички и нарезанные половинками шампиньоны и тушим снова, пока мясо не станет мягким, опять примерно 30 минут. Кролик в соусе подается на блюде, обложенный ломтиками поджаренного на масле хлеба.

## ШАМПИНЬОНЫ ПО-ВЕНГЕРСКИ

### Венгрия

*750 г шампиньонов, 2 луковицы средней величины, 3 помидора, 2 сладких зеленых перца, 4 ложечки сливок, 1 ложечка*

*молотого сладкого перца, 1 ложечка картофельного крахмала, сок из одного лимона, 50 г сливочного масла, молотый черный перец, соль.*

Сначала обдадим кипятком зеленые перцы, снимем с них кожицу и разрежем на половинки. Помидоры очистим, разрежем и пропассеруем. Растопим масло и на нем слегка обжарим мелконарезанный лук. Отрезав у шампиньонов кончики ножек, промоем их в воде, подкисленной лимонным соком, разрежем каждый на четыре части и перемешаем с остатками лимонного сока, чтобы грибы не потемнели. Затем соединим их с прижаренным луком и быстро проварим до испарения воды. После этого положим в грибы перцы, присыплем все красным порошкообразным перцем, поварим пять минут, подсолим, присыплем черным перцем, добавим к массе помидоры и снова все поварим примерно 3 минуты при непрерывном помешивании. Затем зальем все сливками, в которых был разведен крахмал, подождем, пока масса загустеет, и готовое блюдо можно подавать на стол.

## **ВЫРЕЗКА НА СМЕТАНЕ**

**Чехословакия**

*750 г говяжьей вырезки, 50 г шпика, 100 г овощей (петрушка, сельдерей, морковь), 120 г сливочного масла, 5 зернышек черного перца, 3 зернышка душистого перца, 1 лавровый листочек, 1/2 ложечки тимьяна, 1 кружок лимонной корки, 250 г сметаны, 30 г муки тонкого помола, лимонный сок (1/2 лимона), соль.*

Мясо нашингуем шпиком, нарезанным длинными полосками. Противень смажем маслом и выложим ломтиками нарезанных овощей и специями. На них положим нашингованное мясо, польем его распущенным и слегка охлажденным маслом, после чего перенесем в холодное помещение, оставив на 24 часа «отлеживаться». На второй день мясо посолим и поставим в духовку печься, время от времени поливая его водой (или говяжьим бульоном), пока овощи не покраснеют. Готовую вырезку нарежем на порции, а сок пропассеруем, добавив в него сметану, смешанную с мукой и подкисленную лимонным соком. Нарезанное мясо красиво разложим на блю-

де и зальем частью образовавшегося соуса, а оставшийся — подадим к столу в соуснике. Это блюдо едят с кнедликами и брусничным компотом. Таким же образом можно приготовить заднюю часть зайца, ногу или спинку косули.

## УКРОПНЫЙ СОУС

Швеция

*4 ложечки сливочного масла, 1 л говяжьего бульона, 6 ложечек свежего, мелко нарезанного укропа, соль, 2 ложечки виноградного уксуса, 2 ложечки сахара, 2 яичных желтка, 4 ложечки муки тонкого помола, несколько листьев укропа целиком.*

К маслу, распущенному на медленном огне, прибавим при постоянном помешивании муку и приготовим светлую заправку. Затем в нее нальем холодный бульон и при непрерывном помешивании снова доведем до кипения; варим до тех пор, пока не исчезнут все комки и соус станет однородным. Соус снимем с огня, добавим в него нарезанный укроп, соль, уксус и сахар. В отдельной чашке размешаем желтки вместе с 6 ложками соуса; образовавшуюся смесь снова соединим с соусом. Приправа готова. Ее украшают неразрезанными листьями укропа и подают к вареному мясу (лучше всего — говяжьему, рубленным котлетам, всем видам вареной и жареной рыбы).

## РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПУДИНГ

Великобритания

*100 г муки тонкого помола, 1 порошок для теста (разрыхлитель), 1 ложечка специй для сладкого теста, 1/2 ложечки молотой корицы, 1/2 ложечки тертого мускатного ореха, 100 г изюма коринки, 100 г нарезанных цукатов, 50 г дробленого очищенного миндаля, 100 г струганных яблок, 350 г изюма кишмиша, 100 г изюма с косточками (сабза), 1 корка и сок от одного лимона, 100 г молотых сухарей, 2 взбитых яйца, 100 г растопленного смальца, 1/4 стакана пива, 100 г неочищенного коричневого сахара, 2 ложечки коньяка или вишневой настойки.*

Сначала соединим муку с порошком-разрыхлителем (питьевой содой), специями, молотыми сухарями, смальцем и са-

харом, затем добавим цукаты, миндаль, все виды изюма, лимонную корку и лимонный сок и, наконец, яйца и пиво. Все хорошенько перемешаем. В последнюю очередь в смесь нальем коньяк или вишневую настойку. Полученную смесь переливаем в смазанную маслом форму для пудинга и накроем сверху смазанной пергаментной бумагой или алюминиевой фольгой (то или другое должно быть заранее собрано в складку, чтобы над поверхностью смеси оставалось место для образующихся паров). Варим пудинг на пару в течение 5 часов. Затем бумагу или фольгу снимаем и заменяем новой. Готовое блюдо переносим в холодное сухое место. Перед подачей на стол его разогревают на пару в течение 2–3 часов и украшают листочками жасмина.

## **ЦЫПЛЕНОК ПОД ШОКОЛАДНЫМ СОУСОМ**

**Мексика**

*1 цыпленок, 100 г сливочного масла, 250 г белого несладкого батона или булки, черный молотый перец, 3 ложки молока, 2 больших луковицы, 2 яйца, 100 г сосисок, 250 г сливок, стакан белого вина, соль, 1 ложка шалфея, 3 зубчика чеснока, 1/2 ложки смеси «чили», 1 ложка порошка какао.*

Цыпленка посолим, наполним фаршем, приготовленным из нарезанного на кусочки белого хлеба, молока, части растопленного масла, яиц, нарезанных сосисок, черного перца, части шалфея и одной растертой дольки чеснока. Затем фаршированного цыпленка положим на противень, натрем смесью «чили», посыплем оставшимся шалфеем и запекаем на масле примерно один час вместе с двумя дольками чеснока и крупнонарезанным луком. Готового цыпленка снимем с противня, а в образовавшийся сок положим порошок какао, вино, доведем смесь до кипения, после чего подольем сливки, а соус снова проварим. Разрезанного на куски цыпленка уложим на блюдо, соус перельем в соусник и все вместе подаем на стол.

## РАЗНООБРАЗНЫЕ БЛЮДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИЙ И ПРЯНОСТЕЙ

Пряновкусовые растения используют в качестве приправ к бутербродам, салатам, к первым и вторым блюдам, к соусам, добавляют в хлебопечкарные и кондитерские изделия для их ароматизации.

Многие из этих растений хотя и не отличаются высокими питательными свойствами, но ценятся с давних времен за способность придавать пикантность безвкусным, однообразным блюдам, улучшая их вкусовые свойства и усвояемость и внося разнообразие в шаблонную рецептуру приготовления пищи.

Для ароматизации мясных и рыбных супов удобно использовать приготовленные заранее смеси сухих пряностей, которые насыпают в марлевые мешочки размером 5×5 см, снабжают этикеткой и хранят в плотно закрытых жестяных банках. Такие смеси называют «букетами». Мешочек с «букетом» опускают в кипящий суп перед концом варки и оставляют на некоторое время в зависимости от вкуса.

В нижеприведенных рецептах приготовления «букетов» количество пряностей дано из расчета на 3 мешочка, из которых каждый может применяться для ароматизации около 2 литров жидкости.

### «Букет» для мяса (на 3 мешочка)

Листья петрушки	2 чайные ложки
Листья или натертые корни сельдерея	2 чайные ложки
Тимьян	1 чайная ложка
Майоран	1 чайная ложка
Чабер	1/2 чайной ложки

Лавровый лист

2 штуки

В каждый мешочек кладут по одной гвоздике.

### «Букет» для рыбы (на 3 мешочка)

Листья петрушки или сельдерея

2 столовые ложки

Шалфей и чабер

1 чайная ложка

Базилик

1 чайная ложка

Семена фенхеля

1/2 чайных ложки

Лавровый лист

2 штуки

В каждый мешочек по 1 зерну перца и по 1 гвоздике.

## БУТЕРБРОДЫ

■ На хлеб положить ломтики колбасы или мяса, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью или положить веточку эстрагона.

■ Зелень эстрагона нарезать, добавить растительное масло и щепотку соли, перемешать и разложить на ломтики хлеба.

■ На хлеб с маслом положить сыр и несколько побегов эстрагона.

■ Хлеб намазать маслом и посыпать мелко нарубленной зеленью эстрагона.

■ 100 г сливочного масла, соль по вкусу, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки и чайную ложку лимонного сока. Все взбить и полученную массу намазывать на ломтики хлеба.

■ 50 г сливочного масла, по 100 г помидоров и брынзы, зелень петрушки или укропа, черный хлеб. Намазать ломтик хлеба сбитым маслом и сверху разложить нарезанные кружками помидоры. Посыпать мелко натертой брынзой и измельченной зеленью.

■ Ломтики хлеба намазать взбитым в пену маслом и украсить тонкими кружочками огурцов. Посыпать мелко нарубленной зеленью.

■ Ломтики хлеба намазать взбитым в пену маслом, а сверху — более толстым слоем творога, посыпать мелко растертым



тмином. Покроить тонкими кружками редиса и побрызгать лимонным соком.

- Помидоры и перец мелко натереть на терке или пропустить на мясорубке. Добавить мелко натертую брынзу и полученную пасту намазать на ломтики хлеба, смазанные маслом. Украсить бутерброды листочками петрушки.

- Взбитое в пену масло смешать с натертым на мелкой терке хреном и снова взбить. Намазать ломтики хлеба этой смесью и украсить кружками помидоров.

- Смазанные взбитым маслом ломтики хлеба побрызгать лимонным соком, посыпать натертой на мелкой терке свеклой и мелко нарубленной петрушкой.

- Ломтики хлеба намазать тонким слоем масла и сверху — творогом. Посыпать мелко растертым тмином.

- Ломтики хлеба намазать сбитым маслом и сверху — творогом, смешанным с мелко нарубленным шпинатом. Посыпать бутерброды молотыми орехами.

- Сельдерей очистить, натереть на мелкой терке. Заправить лимонным соком и растительным маслом. Хлеб нарезать ломтиками, намазать тонким слоем взбитого в пену сливочного масла и натертым сельдереем. Украсить измельченной зеленью сельдерея.

- Чеснок растереть в кашицу, смешать с истолченными орехами, соединить с растительным маслом, помешивать до получения густого майонеза. Заправить смесь лимонным соком и намазать на ломтики хлеба.

- Яблоки натереть с кожицей и смешать с мелко натертым хреном. Заправить смесь лимонным соком, смешать с майонезом, приготовленным из желтка и растительного масла, и намазать на ломтик хлеба.

## САЛАТЫ

### САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ СО СМЕТАНОЙ

Промытые листья салата нарезать, заправить сметаной с рублеными яйцами, соевую, сахаром, добавить уксус, переме-

шать, уложить в салатницу и перед подачей к столу посыпать зеленью укропа.

## САЛАТ СМЕШАННЫЙ

К листьям салата добавить ломтики свежих огурцов, помидоров, зелень укропа, петрушки, лука, полить соком лимона или уксуса с растительным маслом. Соль и сахар по вкусу.

*На 300 г листьев салата — 1 огурец, 1 помидор, 1/3 стакана заправки.*

## САЛАТ ИЗ РЕДИСА

Редис натереть на крупной терке, измельчить салат, лук, огурцы. Добавить майонез и перемешать.

*На 100 г редиса 100 г листового салата, 100 г свежих огурцов, 50 г зелени лука, 50 г майонеза.*

## САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ ПО-БОЛГАРСКИ

Предварительно замоченную на ночь фасоль варить до мягкой консистенции. Теплую фасоль посыпать толченым чесноком и тертым луком, мелко нарезанным перцем, все хорошо перемешать с солью, полить сметаной.

*300 г белой фасоли, столовая ложка растительного масла (или маргарина), луковица, томатная паста, долька чеснока, стручок сладкого перца, 2 столовые ложки сметаны, перец, соль.*

## САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ЯБЛОКАМИ

Очищенные редьку, морковь и яблоко натереть на мелкой терке и равномерно перемешать. Добавить растертый с солью и цедрой чеснок, влить взятый по вкусу лимонный сок. Салат перемешать и выложить в салатник. Отдельно подать к салату растительное масло или сметану.

*По 2 средних редьки, моркови и яблока, 5–6 зубчиков чеснока, сок 1/2 лимона, соль, цедра лимона, перец по вкусу.*

## САЛАТ ЛЕТНИЙ

Натереть на терке морковь, редис, измельчить листья лука и шпината, нарезать огурец. Добавить майонез и перемешать.

*На 100 г моркови одна редиска, 100 г листьев шпината, малосольный огурец, 100 г лука, 100 г майонеза.*

## САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ

Натереть на терке яблок с кожицей, вареную свеклу. Добавить приправы и майонез, перемешать.

*250 г свеклы, 200 г кислых яблок, луковица среднего размера измельченная, чайная ложка хрена, половина чайной ложки корицы, смолотой вместе с бутоном гвоздики, соленый огурец, столовая ложка нарезанной петрушки и 100 г майонеза.*

## САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА

Очистить луковое перо, вымыть и нарезать кусочками длиной 2–3 см. Посыпать измельченной петрушкой, заправить лимонным соком, растительным маслом, смешать. Украсить салат маслинами без косточек и петрушкой.

*150 г лука, 1 столовая ложка растительного масла, столовая ложка лимонного сока, 4–5 штук маслин, зелень петрушки.*

## САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА

Готовят так же, как в предыдущем рецепте, но заправляется сметаной, взбитой с растительным маслом и лимонным соком.

## ЗЕЛЕНЫЙ ЛИСТОВОЙ САЛАТ

Салат очистить, вымыть. Корепок очистить и нарезать тонкими кружочками. Листья нашинковать полосками перед подачей на стол. Посыпать мелко нарубленной петрушкой, заправить медом, лимонным соком и растительным маслом по вкусу. Украсить маслинами и листьями эстрагона.

## ЛИСТОВОЙ САЛАТ СО СМЕТАНОЙ

Приготовить так же, как в предыдущем рецепте, но заправить сметаной, сбитой в равномерную массу.

## СМЕШАННЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ

120 г листового салата, по 40 г зеленого лука и чесночного пера нарезать. Посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа, заправить медом и лимонным соком, перемешать, полить растительным маслом и украсить кружками корешка из салата, маслинами и веточкой базилика.

## САЛАТ-ЛАТУК С ОГУРЦАМИ

120 г латука, 80 г огурцов, 2–3 стебля лука, горсть петрушки измельчить, размешать и заправить лимонным соком и растительным маслом. Украсить веточкой эстрагона.

## ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С ОГУРЦАМИ И РЕДИСОМ

100 г листового салата (латука), 40 г редиса, 2–3 стебля лука, зелень петрушки, 1 столовая ложка растительного масла, лимонный сок по вкусу. Приготовить так же, как в предыдущем рецепте, и украсить кружочками редиса.

## ВЕСЕННИЙ САЛАТ

Вымытый салат нарезать полосками до 1 см. Корешок тоже очистить и нарезать. Удалить плодоножки с семенами у перца, нашинковать его соломкой. Смешать овощи. Оформить салат, заправить кислым плодовым соком, размешанным с горчицей и растительным маслом. Украсить помидорами и петрушкой.

*По 50 г зеленого салата (латука) и красных помидоров, 100 г зеленого сладкого стручкового перца, столовая ложка растительного масла, 2 г горчицы, лимонный сок по вкусу, петрушка.*

## САЛАТ ИЗ ШПИНАТА, ЛУКА И РЕДИСА

Овощи нашинковать, оформить салат и украсить маслинами и редисом, нарезанным кружками. Заправить раститель-

ным маслом, лимонным соком и медом, смешанными предварительно. Посыпать орехами.

*100 г шпината, 20 г репчатого лука, 100 г редиса, ложка меда, ложка растительного масла, лимонный сок по вкусу, маслины и ложка молотых грецких орехов.*

## **САЛАТ ИЗ ШПИНАТА, МОРКОВИ И ЛУКА**

Измельчить шпинат и лук, смешать их с тертой морковью, заправить растительным маслом, медом и лимонным соком, заранее смешанными. Посыпать салат толчеными орехами и украсить маслинами, удалив из них косточки.

*100 г шпината, 80 г моркови, 20 г лука репчатого, столовая ложка меда и столовая ложка растительного масла, лимонный сок по вкусу, 4–5 маслин и столовая ложка молотых грецких орехов.*

## **САЛАТ ИЗ ШПИНАТА, БРЮКВЫ И МОРКОВИ**

Возьмите по 50–60 г шпината, моркови и брюквы, измельчите. Заправьте растительным маслом, медом и лимонным соком, заранее смешанными. Украсьте салат кружками моркови, маслинами и веточкой эстрагона.

## **САЛАТ ИЗ ШПИНАТА И СМЕТАНЫ**

Нарезать тонкими полосками 100 г шпината, смешать с измельченной луковицей и заправить сметаной, взбитой в крем. Украсить маслинами без косточек и веточкой базилика.

## **САЛАТ ИЗ ЛЕБЕДЫ И СМЕТАНЫ**

Измельчить 100 г лебеды и смешать с 2 стеблями зеленого лука, заправить 75 г сметаны и столовой ложкой растительного масла. Оформить салат и украсить петрушкой, маслинами без косточек и эстрагоном или базиликом.

## **САЛАТ ИЗ ОДУВАНЧИКА**

100 г листьев одуванчика подержать под струей холодной воды 15–20 минут, мелко нарубить, добавить 20 г молотых

грецких орехов, 15 г меда и столовую ложку растительного масла. Смешать и украсить листьями одуванчика, укропом или эстрагоном.

### **САЛАТ ИЗ ОДУВАНЧИКА, ЛАТУКА, ЩАВЕЛЯ И РЕДИСА**

100 г листьев одуванчика, по 50 г зеленого салата (латука), щавеля и редиса измельчить, смешать, заправить смесью меда и растительного масла, оформить салат, посыпать измельченными грецкими и миндальными орехами и украсить листьями одуванчика и петрушки.

### **САЛАТ ИЗ ЦВЕТКОВ ОДУВАНЧИКА**

Мелко нарезать 100 г вымытых цветков одуванчика, смешать с 30 г молотых орехов или с ореховым соусом. Оформить салат правильной горкой и украсить целыми цветками одуванчика.

### **САЛАТ ИЗ ЦВЕТКОВ НАСТУРЦИИ**

Нарезать 60 г цветков настурции вместе со стеблями, смешать с 30 г молотых орехов. Полить смесь 50 г томатного соуса, столовой ложкой меда и растительного масла. Размешать, оформить горкой и украсить цветами настурции.

### **САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ СПАРЖИ**

80 г нежной зелени спаржи нарубить. Добавить 20 г измельченных листьев чеснока, 30 г смолотых подсолнечных семечек. Полить салат медом и хорошо размешать. Оформить салат горкой, украсить листьями петрушки, оливками без косточек и листьями базилика.

### **ВЕСЕННИЙ САЛАТ**

Нарезать небольшими кусочками по 50 г зеленых стеблей спаржи, листьев щавеля и одуванчика. Соединить с 30 г молотых орехов (или семечками). Полить салат медом и раститель-

ным маслом, размешать, оформить салат и украсить одуванчиком и листьями петрушки и эстрагона.

## САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ

200 г огурцов и 20 г зеленого лука нарезать или натереть на крупной терке и полить 50 г простокваши. Оформить салат и украсить листьями петрушки.

## ПАРИЖСКИЙ САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

Огурец очистить, разрезать вдоль на 2 части, вынуть семена и нарезать тонкими ломтиками. Залить подготовленные огурцы подсоленной водой на 30 минут. Вынуть из воды, отжать и заправить соусом.

Для соуса: 1 ст. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ч. ложки рубленого укропа и зелени петрушки.

## САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ

Нарезать кружками 200 г помидоров. Сложить горкой, кругом и «лесенкой». Сверху посыпать мелко нарубленным зеленым луком (20 г) и полить сметаной (20 г).

## САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ ЧЕСНОЧНЫЙ

Подготовленные помидоры нарезать дольками и положить в салатник. Не перемешивая, посыпать мелкой солью и молотым черным перцем и полить лимонным соком, настоянным предварительно около часа на хорошо измельченном чесноке. По вкусу можно добавить в заправку растительное масло. Салату дать немного постоять и подать на стол, обильно засыпав рубленой зеленью кинзы.

## САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И СТРУЧКОВОГО СЛАДКОГО ПЕРЦА

Нарезать дольками 100 г помидоров и соломкой 100 г стручкового сладкого перца. Посыпать салат измельченной петрушкой, заправить лимонным соком, размешать и полить растительным маслом.

## **СМЕШАННЫЙ САЛАТ**

Нарезать кружками очищенный от семян перец. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками (всех овощей по 60 г) и соединить с перцем. Размешать, посыпать мелко нарубленным зеленым луком и петрушкой, полить растительным маслом. Оформить салат и украсить тонкими кольцами лука.

## **САЛАТ ИЗ АРТИШОКА И ПОМИДОРОВ**

Натереть на мелкой терке 100 г артишока и выложить на дно тарелки. Вокруг разложить 60 г нарезанных дольками помидоров. В середину насыпать горкой 60 г толченых орехов (фундука или грецких). Полить лимонным соком и посыпать нарубленной зеленью петрушки и укропа.

## **САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ**

Вымытые и обсушенные помидоры нарезать кружочками и уложить в один ряд на блюдо. Посыпать мелкой солью, молотым черным перцем, мелко нарезанным чесноком и сбрызнуть растительным маслом. Украсить веточками петрушки и укропа.

## **САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ**

Разделить на маленькие розетки 100 г цветной капусты, соединить со 100 г натертой моркови. Смесь размешать и заправить соусом, приготовленным из растительного масла, лимонного сока и меда. Полить майонезом. Украсить салат частью моркови или цветной капусты, веточкой эстрагона.

## **САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И ГОРОШКА**

50 г капусты разделить на мелкие розетки. 50 г молодого зеленого горошка помыть и смешать с капустой. Добавить 20 г измельченного лука. Оформить салат. Посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки и украсить маслинами без косточек.

## **СМЕШАННЫЙ ЛЕТНИЙ САЛАТ**

50 г капусты и 50 г перца нарезать соломкой, 50 г помидоров — дольками, 50 г моркови натереть на крупной терке. Раз-



мешать все вместе. Заправить салат зеленью сельдерея, петрушки, лимонным соком и полить растительным маслом. Украсить кусочками помидоров, листьями петрушки и веточками мяты.

## **САЛАТ ИЗ МОЛОДОГО КАРТОФЕЛЯ**

50 г молодого картофеля, тщательно вымытого, натереть на терке с кожурой, смешать с мелко нарубленными (20 г) листьями сельдерея и (100 г) нарезанными помидорами, посыпать (30 г) измельченными грецкими орехами или подсолнечными семечками. Заправить ложкой меда и растительного масла. Размешать салат и украсить дольками помидоров и зеленью сельдерея и мяты.

## **САЛАТ ИЗ СЫРОГО КАРТОФЕЛЯ И ОГУРЦОВ**

Картофель (120 г), огурцы (100 г) нарезать кубиками и залить взбитой сметаной (100 г), которую заправить лимонной цедрой и соком лимона, медом (столовая ложка), растительным маслом и измельченной зеленью. Размешать салат и украсить кружочками огурцов и веточками петрушки. Картофель тщательно вымыть, а если он молодой, то не чистить.

## **ПРОСТОЙ САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ**

Свежие огурцы очистить от кожуры и нарезать тонкими кружочками и уложить в салатник. Оливковое масло, лимонный сок, соль и молотый перец тщательно смешать в бутылке. Залить салат заправкой и поставить в холодильник на 30–40 минут. Подавая на стол, обильно засыпать сверху рубленым укропом.

## **САЛАТ ИЗ СЫРОГО КАРТОФЕЛЯ И ПОМИДОРОВ**

100 г картофеля нарезать кубиками и смешать с мелко нарезанными помидорами (100 г). Размешать, заправить лимонной цедрой с соком лимона, полить маслом. Оформить салат и украсить ломтиками помидоров и веточками петрушки и эстрагона.

## **САЛАТ ИЗ СЫРОГО КАРТОФЕЛЯ И КРАСНОЙ СВЕКЛЫ**

100 г свеклы натереть на крупной терке, соединить с мелкими кубиками картофеля (80 г), размешать, заправить мелко измельченной зеленью петрушки, натертым хреном (20 г), цедрой и соком лимона. Полить растительным маслом и украсить веточками петрушки, майорана и базилика.

## **ВЕНГЕРСКИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ**

Нарезанный кубиками отварной холодный картофель полить по вкусу лимонным соком, смешанным с растительным (лучше оливковым) маслом и посыпать тертым хреном, очень тонко нашинкованной свежей капустой и нарезанной кубиками ветчиной или шпиком.

## **ПАРИЖСКИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ**

Отваренный в подсоленной воде очищенный картофель теплым нарезать ломтиками, полить белым вином и дать постоять, пока картофель остынет. Затем остатки вина слить, картофель полить по вкусу уксусом или лимонным соком, растительным маслом и украсить зеленью петрушки.

## **КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ «РУССКИЙ»**

Картофель отварить в кожуре, охладить и очистить. Нарезать кубиками, добавить мелко нарезанную отварную говядину, дольками нарезанный редис, зеленый горошек, рубленые крутые яйца и маринованные огурчики, соль и молотый черный перец по вкусу. Все осторожно перемешать вилкой, чтобы кусочки продуктов остались целыми. Уложить горкой в салатник или сервировать порционно в креманках и залить майонезом или густой сметаной. Подать на стол охлажденным. Пропорции продуктов произвольные, по вкусу.

## **САЛАТ ИЗ СЫРОГО КАРТОФЕЛЯ, СЕЛЬДЕРЕЯ И ЯБЛОК**

Натереть 50 г корней сельдерея и 50 г яблок и смешать с мелко нарезанным картофелем (50 г). Размешать салат и заправить лимонным соком и растительным маслом. Украсить мелко парубленной зеленью петрушки и эстрагона.

## АРЛЕЗИАНСКИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

Вареный картофель нарезать кружочками. Свежие помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы и семян и нарезать кусочками. Сырые баклажаны очистить, нарезать соломкой, слегка посолить, дать немного постоять и затем отжать от сока. Все овощи смешать (баклажаны по вкусу можно слегка обжарить), посолить.

Приготовить *салатный соус*: отдельно измельчить на терке очищенный корень хрена и смешать его с подсоленными сливками или свежей жидкой сметаной.

Салат заправить подготовленным соусом или подать соус в соуснике.

*По 200 г отварного картофеля, свежих помидоров и баклажанов, 100 г тертого хрена, 150 г сливок или сметаны, соль.*

## КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ АССОРТИ

Подготовить одинаковое по весу количество свежих помидоров, предварительно отваренных в подсоленной воде и охлажденных картофелин и стручков зеленой фасоли. Картофель и стручки фасоли нарезать мелкими кусочками, помидоры — четвертушками. Приготовить укусную заправку по вкусу и немного растертого с солью чеснока. Все компоненты смешать вместе, залить салат заправкой, украсить анчоусами (соленые кильки), оливками, кружочками маринованных огурчиков.

## САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С ЯБЛОКАМИ

Ботву и стебли салатного сельдерея мелко нарезать соломкой и смешать с нарезанными соломкой или кубиками яблоками. Заправить салат сметаной, смешанной с горчицей и лимонным соусом по вкусу. Переложить в салатник, украсить веточками сельдерея и подать охлажденным.

*500 г салатного сельдерея, 300 г яблок, 50 г готовой горчицы, 1 лимон, 150 г сметаны.*

## САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ И ЯБЛОК

Мелко нарезанные тыкву и яблоки смешать с медом и лимонным соком.

*125 г тыквы, 125 г яблок, 50 г меда, лимонный сок.*

## САЛАТ КАПУСТНЫЙ ОСТРЫЙ

Кочан капусты разделить пополам и затем нарезать каждую половину на 2–3 части вдоль и на 5–6 частей поперек. Посыпать солью и дать постоять 2–3 часа. Мелко нарезать чеснок и смешать с молотым острым красным перцем, добавить к капусте и перемешать. Сложить капусту в эмалированную кастрюлю, уплотнить, залить уксусом и положить под груз. Дать постоять 2–3 дня. Готовую капусту, подавая на стол, заправить растительным маслом и добавить нарезанный кружочками лук.

*1 кг белокочанной капусты, 1 стакан уксуса, 3 ст. ложки соли (без верха), 4 дольки чеснока, острый красный перец.*

## САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ ПО-ПОЛЬСКИ

Капусту нашинковать, опустить в кипящую воду на несколько секунд. Отбросить на дуршлаг и облить холодной водой. Остальные продукты перемешать с капустой, охладить в холодильнике, после чего можно подавать на стол.

*250 г капусты, сметана, хрен, растительное масло, лимон, сахар, перец, соль.*

## АНДАЛУЗСКИЙ САЛАТ

Помидоры, редьку, лук нарезать и перемешать с перцем, петрушкой, укропом, солью, растительным маслом, добавить мелко нарезанное яйцо.

*250 г помидоров, свежий огурец, 1 редька, 2 луковицы, соль, перец, петрушка (зелень), укроп, 3 столовые ложки растительного масла, сваренное вкрутую яйцо.*

## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (ИЛИ ПАСТЕРНАКА) И СТРУЧКОВОГО ПЕРЦА

Натереть на крупной терке 75 г моркови (или пастернака) и смешать с нарезанным тонкой соломкой сладким перцем (75 г). Размешать и добавить 25 г смолотых грецких орехов (или арахиса), лимонный сок и измельченную зелень петрушки. Украсить лимонными дольками и зеленью базилика.

## САЛАТ ИЗ АРТИШОКА И СТРУЧКОВОГО ПЕРЦА

Смолоть 100 г артишока на мясорубке, соединить с нашинкованной соломкой перцем (60 г). Посыпать молотыми орехами (60 г). Украсить салат лимонными дольками или полить лимонным соком и посыпать зеленью петрушки, эстрагона.

## САЛАТ ИЗ СЫРОЙ КРАСНОЙ СВЕКЛЫ

Измельчить 200 г салатной свеклы, очистив ее от кожицы. Заправить ее медом, лимонным соком и маслом (по столовой ложке). Посыпать салат толчеными орехами и украсить полукольцами лука, зеленью петрушки и укропа.

## САЛАТ ИЗ СЫРОЙ КРАСНОЙ СВЕКЛЫ И РЕДЬКИ

Натереть на крупной терке 100 г свеклы и 100 г редьки. Заправить медом и лимонным соком, размешать. Полить маслом, посыпать орехами и мелко нарубленным луком. Украсить салат кружками редьки или свеклы и листьями петрушки, майорана или базилика.

## САЛАТНАЯ КАПУСТА ПО-КОРЕЙСКИ

Капусту нарезать полосками, пересыпать солью и оставить на 2–3 часа. Лук и чеснок мелко нарезать и смешать с острым красным молотым перцем. Добавить к засоленной капусте, перемешать и плотно уложить в стеклянную или эмалированную посуду, сверху положить груз и оставить на 2–3 дня. Можно подать салатную капусту и в день приготовления, добавив по вкусу лимонный сок. Подавая салат, добавить нарезанный тонкими колечками лук, заправить растительным маслом и по вкусу слегка подсластить.

*1 кг белокочанной капусты, 3 ст. ложки соли (без верха), 1 средняя луковица, 2 дольки чеснока, красный острый перец, лимонный сок.*

## САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

Нашинковать 200 г капусты соломкой, заправить медом и лимонным соком, полить маслом. Посыпать измельченной

зеленую петрушки и украсить кружками помидоров, зеленую укропа и эстрагона.

## САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ

100 г капусты нашинковать соломкой, добавить 60 г натертой моркови и измельченной зелени петрушки. Заправить салат медом, лимонным соком и растительным маслом. Размешать. Оформить и украсить дольками помидоров и маслинами без косточек.

## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

Натереть на крупной терке 150 г моркови, заправить лимонным соком, растительным маслом. Посыпать орехами. Украсить маслинами, листочками кервеля.

## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СЕЛЬДЕРЕЯ

Натереть на мелкой терке 100 г моркови и 100 г корнеплодов сельдерея. Измельчить лук (20 г). Заправить лимонным соком и растительным маслом, размешать. Оформить салат, украсить кружками моркови, маслинами и веточками петрушки, эстрагона и укропа.

## САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С МАЙОНЕЗОМ

Яблоки и салатный сельдерей нарезать тонкими ломтиками, смешать с зеленым горошком и заправить майонезом. Подать салат хорошо охлажденным.

*300 г салатного сельдерея, 300 г яблок, 200 г горошка, 200 г майонеза.*

## ЛЕТНИЙ СЛОВАЦКИЙ САЛАТ

Нарезать огурцы мелкими кубиками, перец, помидоры, салат и редис — соломкой. Лук измельчить, ветчину и сыр нарезать кубиками. Заправить по вкусу солью, молотым перцем, сбрызнуть лимонным соком и растительным маслом. Дать немного постоять, затем салат перемешать, уложить в стеклянный салатник, залить, не перемешивая, салат свежей нежирной сметаной. Украсить салат розочками из маленьких

помидорчиков и веточками зелени, подать хорошо охлажденным.

*300 г свежих огурцов, 4 крупных помидора, 100 г сладкого красного и зеленого болгарского перца, 4 крупных полных редиса, 1 небольшая головка салата, 50 г твердого сыра, 100 г нежирной ветчины, 1 луковица, сметана, лимонный сок, соль, молотый черный перец, растительное масло.*

## ЛЕТНИЙ САЛАТ ПО-ИСПАНСКИ

Подготовленное для салата блюдо хорошо натереть чесноком. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками и уложить послойно на блюдо: слой помидоров, слой огурцов, пересыпая эти слои мелко нарубленным луком. Овощи не перемешивать, а залить соусом, приготовленным из растительного масла, уксуса, перца и соли, поливая соусом каждый слой в отдельности. Сверху салат посыпать тертым хреном.

*По 500 г свежих помидоров и огурцов, 2 луковицы, 3–5 ст. ложек растительного масла, 1–2 ст. ложки уксуса или лимонного сока, 1 ст. ложка тертого хрена, 1–2 дольки чеснока, соль и перец.*

## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И РЕДЬКИ

100 г моркови и 100 г редьки натереть на мелкой терке. Размешать и заправить лимонным соком и растительным маслом. Оформить салат, посыпать орехами и украсить кружками моркови, ломтиками редьки, зеленью петрушки и кервеля.

## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЛУКА

Натереть на мелкой терке 100 г моркови, смешать с 30 г измельченного лука. Заправить томатным соком и растительным маслом. Оформить салат, посыпать орехами и измельченной петрушкой. Украсить кружками моркови и маслинами без косточек, веточками укропа, эстрагона или кервеля.

## САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

Натереть на терке 100 г корнеплодов сельдерея. Добавить измельченную зелень петрушки. Заправить медом, лимонным

соком, маслом и сметаной (50 г). Размешать, оформить салат и украсить листьями петрушки, посыпав его половиной чайной ложки сухих молотых пряностей.

### **САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ И ЯБЛОК**

100 г сельдерея и 100 г яблок натереть на терке. Размешать, полить лимонным соком, растительным маслом и сметаной. Оформить салат, посыпать молотыми орехами и украсить листьями петрушки. Салат станет ароматнее, если его посыпать четвертью чайной ложки сухого базилика.

### **САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, СЕЛЬДЕРЕЯ И ПАСТЕРНАКА**

Натереть на терке 100 г моркови, 50 г корней сельдерея и 50 г пастернака, добавить 30 г измельченного лука, хорошо перемешать и заправить лимонным соком по вкусу, полить растительным маслом. Украсить кружками моркови и зеленью петрушки, укропа и эстрагона.

### **САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ СЕЛЬДЕРЕЯ**

Зелень сельдерея измельчить и заправить салатной заправкой. Приготовление заправки: измельченные ядра грецких орехов тщательно растереть с солью и чесноком до получения однородной маслянистой смеси, добавить уксус или лимонный сок и растительное масло.

*100 г зелени сельдерея, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 5–6 долек чеснока, по 2 столовые ложки лимонного сока или уксуса и растительного масла, соль.*

### **САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ**

Натереть на мелкой терке 200 г редьки, заправить лимонным соком по вкусу и полить растительным маслом. Оформить салат и украсить маслинами без косточек, дольками лимона, веточками кервеля.

### **САЛАТ ИЗ ЛУКА**

Нацинковать тонкими полукружками 100 г репчатого лука и посыпать мелко нарезанной зеленью. Смешать и полить рас-



тительным маслом, лимонным соком. Украсить салат маслинами без косточек.

## САЛАТ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ

Нарезать 100 г лука-порея кусочками длиной около 2 см, заправить разведенным водой томатным пюре (20 г) и полить маслом. Посыпать мелко натертой лимонной цедрой. Украсить веточками петрушки. Посыпать смесью сухих трав базилика и эстрагона (1/2 чайной ложки).

## САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ СВЕКЛЫ И ЯБЛОК

Натереть на крупной терке вместе с кожицей, если она не очень грубая, 100 г красной свеклы. 200 г яблок тоже натереть на крупной терке вместе с кожицей и семенниками. Смешать все с молотыми орехами (50 г) и мелко нарезанным луком (50 г). Оформить салат, заправить лимонным соком и украсить зеленью петрушки. Посыпать смесью эстрагона, укропа.

## САЛАТ ИЗ МОЛОДОГО ЧЕСНОКА

Порезать стрелки чеснока на кусочки длиной 3–4 см, залить кипящей водой. Через 5 минут слить и залить маринадом, приготовленным из уксуса, вина, растительного масла и соли, смешать с измельченным луком, петрушкой, укропом.

*На 0,5 кг чеснока две столовые ложки растительного масла, столовая ложка белого сухого вина, чайная ложка уксуса, 100 г смеси зеленого лука, петрушки, укропа.*

## САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННОГО ЧЕСНОКА И ТЕРНА

Целые головки чеснока залить подсоленной водой (из расчета на 1 литр воды — 2 ст. ложки соли) и выдержать 5 дней. Затем разобрать на зубчики и, не очищая их, уложить в банку вместе с принослями и терпом. Всыпать в банку 1 ст. ложку соли и залить уксусом. Хранить в холодильнике и использовать для приготовления самостоятельного салата из чеснока и терпа или добавлять в различные фруктовые и овощные салаты. Дольки чеснока перед употреблением очищают.

Чеснок и терн для салата берут в равных весовых долях (по 1 кг терна и чеснока). Для маринада используют: 3 стакана некрепкого столового или винного уксуса, по 10 штук черного перца, гвоздики и душистого перца, 3 ст. ложки (без горки) соли.

## САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СО СЛИВАМИ

Вареную очищенную свеклу натереть на крупной терке, смешать со сливами (предварительно удалив косточки), заправить лимонным или клюквенным соком, сахаром (или медом).

## САЛАТ ВИТАМИННЫЙ

0,5 кг капусты, 300 г моркови и яблок натереть на крупной терке, перемешать. Добавить 200 г мелко нарезанного лука, сахарный песок, растительное масло, лимонный сок. Салат залить сметаной.

## БЕССОЛЕВОЙ САЛАТ

Мелко нарубить 150 г капусты, смешать с лимонным (или клюквенным) соком, добавить 20 г сырой натертой свеклы, чайную ложку сахара, 2 столовые ложки сметаны. Все смешать.

## САЛАТ ИЗ СЫРОЙ СВЕКЛЫ

Свеклу натереть на крупной терке, чеснок мелко нарезать, орехи раздробить. Смешать с растительным маслом.

500 г свеклы, 3–4 дольки чеснока, полстакана грецких орехов, 2 столовые ложки растительного масла.

## САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ФАСОЛЬЮ

250 г отварной свеклы, соленый огурец и стакан отварной фасоли измельчить, посолить, посыпать смесью сухих трав базилика и эстрагона, черным молотым перцем, заправить растительным маслом.

## САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛИ

Консервированную зеленую фасоль откинуть из банки на дуршлаг, дать стечь жидкости. Крутые яйца нарезать кружочками. Стручки красного маринованного или консервированного сладкого болгарского перца нарезать тонкими полосками. Уложить в салатник слоями фасоль, яйца и перец. Из майонеза, сметаны, лимонного сока, сахара, соли, перца и рубленой зелени, взятых по вкусу, приготовить салатную заправку, залить салат и сразу же подать на стол.

## САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

Натереть на крупной терке 200 г тыквы. Морковь и корень сельдерея очистить и выдержать в холодной воде 10–15 минут и тоже измельчить.

Овощи заправить майонезом, смешать, по вкусу посолить, выложить горкой и посыпать мелко нарезанным укропом.

## САЛАТ АПЕЛЬСИНОВЫЙ С БРЫНЗОЙ

Разрезать апельсины на 2 половинки и осторожно вынуть мякоть так, чтобы не испортить корку. Из мякоти апельсина выжать сок, а мякоть остальных апельсинов нарезать мелкими кусочками. Тщательно размешать брынзу, сахар и апельсиновый сок, осторожно добавить взбитую сметану и кусочки апельсина. Салат перемешать вилкой и выдержать в холодильнике около часа. Затем наполнить салатом корзиночки из апельсиновых корок и украсить сверху джемом или целыми ягодами варенья из разных фруктов. Если крема получилось много, подать его к салату отдельно в розетках.

*3 больших апельсина, 2–3 ст. ложки измельченной вымоченной брынзы, 150 г сахара, 2–3 ст. ложки сметаны.*

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### СУП С ЗЕЛЕНЬЮ

500 г картофеля и большую луковицу измельчить и слегка поджарить на сливочном масле, смешать с двумя столовыми

ложками муки, добавить измельченную зелень шината, щавеля, влить смесь воды с молоком и варить на медленном огне до мягкого состояния картофеля. Затем суп протереть через сито, снова нагреть, положить перец и соль. Непосредственно в тарелке суп приправить измельченным кресс-салатом, шнитт-луком или фенхелем.

## СУП ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ

Лук-порей (целое растение) нарезать кружочками, немного потушить в жире, добавить кусочки белого хлеба (40 г) и продолжать тушить. Затем массу залить 0,5 л бульона (можно овощного), добавить тмин и варить до готовности. Перед снятием с плиты в суп положить рубленый желток, сметану (20 г), зелень петрушки, сельдерея и фенхеля.

## СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

3 сваренных вкрутую яйца и луковицу мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить 80 г топленого масла, 1 стакан воды и тушить на небольшом огне под крышкой до тех пор, пока не выкипит жидкость и останется одно масло. Влить 0,5 л воды и кипятить 15 минут. Добавить 200 г мелко нарезанного картофеля и 2 столовые ложки риса. Варить до готовности, затем всыпать рубленую зелень (2 столовые ложки смеси петрушки, сельдерея, укропа и кервеля).

## СУП ИЗ КРАПИВЫ

Луковицу, морковь и 4 сваренных вкрутую яйца измельчить, положить в кастрюлю, добавить 80 г масла, соль и 1 стакан воды. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне до тех пор, пока вода выпарится и останется только масло, тогда в кастрюлю влить сваренную отдельно и протертую крапиву вместе с отваром, добавить 2–3 л воды, кипятить 15 минут. Затем опустить 300 г нарезанного кубиками картофеля, посолить и варить до готовности картофеля. Снять с огня и добавить рубленую зелень (1 столовая ложка смеси петрушки, укропа, любистка, кресс-салата, кервеля). Крапивы должно быть 400–500 г.

## СУП ИЗ БАРАНИНЫ

Сварить 600 г баранины в 3 л воды, добавив 1 крупную морковь и кусочек корня петрушки. Посолить бульон, положить в него 800 г нарезанного соломкой картофеля и варить до готовности. Ложку муки обжарить с ложкой топленого масла, разбавить бульоном и заправить суп. В готовый суп положить 2 растертые дольки чеснока и столовую ложку рубленой зелени (майоран, однолетний чабер, укроп), нарезанное кубиками мясо.

## СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Отделить от 600 г мяса для фрикаделек 250 г, остальное варить в 3 литрах воды.

В глубокую сковороду положить мелко нарезанный лук (1 головку), одну морковь, кусочек корешка петрушки и масло, накрыть крышкой и тушить на небольшом огне до готовности, затем опустить их в бульон.

Оставленную мякоть мяса, луковицу и размоченную булку пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить немного измельченной зелени и яйцо, хорошо перемешать. Сформировать из полученной массы небольшие шарики.

Нарезать соломкой 400 г картофеля, положить в готовый бульон и варить 5–7 минут. Опустить в суп разделанные фрикадельки. Когда они будут готовы, суп снять с огня и всыпать в него зелень (базилик, майоран, однолетний чабер и тимьян).

## РЫБНЫЙ СУП

600–800 г филе рыбы пропустить через мясорубку вместе с поджаренным луком и размоченной в молоке булкой, размешать с 2 взбитыми яйцами, панировочными сухарями, зеленью петрушки, укропа, перцем. Сформировать фрикадельки величиной с грецкий орех, обвалять в муке.

Рыбы головы, хвосты положить в кастрюлю с водой, добавить лавровый лист, перец, соль и варить до готовности. Бульон процедить и опустить в него приготовленные фрикадельки.

Перед подачей на стол положить в каждую тарелку по несколько фрикаделек, всыпать зелень сельдерея, укропа, заправить растертым чесноком и сметаной.

## РАССОЛЬНИК

За несколько часов до приготовления блюда разрезать почку пополам вдоль и залить большим количеством воды, которую надо часто менять. Затем залить почку горячей водой, прокипятить несколько раз, меняя воду, промыть горячей водой и поставить вариться вместе с мясом, залив холодной водой.

Мелко нарезанный лук, корни и огурцы сложить в небольшую кастрюльку, добавить масло, влить немного бульона, накрыть крышкой и тушить все на небольшом огне до готовности.

Бульон процедить, положить в него тушеные корни, нарезанный картофель, поджаренный с мукой томат, нарезанные кусочками почку и вареное мясо. Рассольник будет готов, когда картофель станет мягким. Всыпать рубленую зелень и растертый чеснок. Подавать со сметаной.

*400 г мяса, 1 говяжья почка, 300 г соленых огурцов, 300 г картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 столовые ложки масла, 50 г томата, 100 г сметаны, 5 л воды, 1 столовая ложка муки, 2–3 дольки чеснока, 1 столовая ложка зелени (кервель, сельдерей, эстрагон, базилик).*

## СУП С СЫРОМ

Сварить мясо без корней до готовности. Бульон процедить. Натереть булку на терке, предварительно срезав корку. Желтки яиц размешать вилкой. Натереть сыр. Все это перемешать, разбавить небольшим количеством бульона и вылить смесь в бульон. Варить 30 минут. Перед подачей добавить вареное мясо, нарезанное мелкими кусочками, и зелень.

*600 г мяса, 100 г швейцарского сыра, 4 яйца, 1 черствая городская булка, 1 столовая ложка зелени (майоран, базилик, чабер).*

## СУП С ПУЧКОМ ВКУСОВЫХ ТРАВ

Стрелкой лука-порея связывают 3 веточки петрушки, 2 веточки чабера, 2–3 веточки майорана и тимьяна и стебель сельдерея с листьями. Пучок опускают в мясной бульон, сваренный с луком, морковью, капустой и другими овощами, и вынимают перед подачей на стол.

## ЦЫПЛЯТА С ВКУСОВЫМИ ТРАВАМИ

Подготовить подливку из муки, сливочного масла и жира цыплят, растопленного с примесью лука, петрушки и сельдерея.

В подливу положить подготовленную зелень. Смесь прокипятить, залить ею предварительно подготовленных и сложенных в кастрюлю цыплят, тушить до готовности.

*2 цыпленка, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки сливочного масла и жир цыплят, 3/4 чашки куриного бульона, по 1 чайной ложке шнитт-лука, кервеля, эстрагона, петрушки, 1/8 чайной ложки тимьяна, 1 чашка нарезанного сельдерея, соль.*

## СВИНИНА С ЧЕСНОКОМ И КОРИАНДРОМ

Свинину посолить, нашпиговать чесноком, посыпать молотыми семенами кориандра, завернуть в пергаментную бумагу и положить в хорошо нагретую духовку для запекания. Подавать охлажденную с горчицей.

*2 кг нежирной свинины, 1 головка чеснока, 1 столовая ложка измельченных семян кориандра.*

## ВЕТЧИНА С ВКУСОВЫМИ ТРАВАМИ

С сырого окорока удалить твердую кожу, посыпать зеленью и солью, хорошо потереть руками. Затем поставить в нагретую духовку и медленно запекать, поливая время от времени стекающим соком.

К готовой ветчине подают разрезанные пополам яйца, большое количество шнитт-лука с примесью измельченных листьев эстрагона, лимона и красного перца.

В качестве гарнира применяют зелень цикория или молодые листья одуванчика.

*Окорок, 3 столовые ложки мелко нарубленной зелени (чабер, майоран, базилик, тимьян), соль.*

## ОТВАРНОЕ МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ

Картофель очистить, нарезать крупными дольками, сложить в кастрюлю, сверху положить мелко нашинкованный сырой лук, мясо (вынутое из бульона и нарезанное кусочками) и масло. Влить бульон, положить лавровый лист и поставить тушить на небольшом огне, не помешивать.

Всыпать в сметану ложку муки, посолить, разбавить полстаканом бульона, хорошо вымешать. Когда картофель будет готов и сок выпарится, мясо с картофелем залить приготовленным соусом и поставить в духовку до тех пор, пока картофель не зарумянится. Подавать в той же посуде, посыпав зеленью. К этому блюду можно подавать любой салат из сырых овощей.

*Мясо из бульона, полстакана бульона, 800 г картофеля, 50 г масла топленого, 100 г сметаны, 1 столовая ложка муки, 1 луковица, лавровый лист, перец, соль по вкусу, 2 столовые ложки рубленой зелени (петрушка, сельдерей, тимьян, майоран, чабер однолетний).*

## ОМЛЕТ С ТРАВАМИ

Яйца хорошо взбить, добавить горячее молоко и измельченные травы, вылить на сковороду с растопленным маслом. Поджаривая, перевернуть, посыпать зеленью и свернуть трубочкой, которую перед подачей еще раз обжарить.

*2 яйца, 2 ст. ложки молока, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 ст. ложка свежей измельченной зелени (тимьян, петрушка, эстрагон, шнитт-лук, майоран и немного кервеля).*

## МАКАРОНЫ С САЛАТОМ ИЗ ВКУСОВЫХ ТРАВ

Макароны варят 20 минут, охлаждают, слив воду, измельчают листья пряных растений и смешивают с макаронами. Добавляют красный перец и маслины, поливают смесь майонезом. Блюдо посыпают яйцами или же кладут вокруг фаршированные яйца, разрезанные пополам. Фарш для яиц готовят из растертых круто сваренных желтков с лимонным соком, солью, перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки и кервеля. Готовое блюдо отличается большой питательной ценностью.



*300 г макарон, 1 столовая ложка зелени, 1 стручок красного перца, 1 баночка майонеза, 3 яйца, 50 г маслин, листья тимьяна, чабера, шнитт-лука, эстрагона, щавеля.*

## **КАРТОФЕЛЬ С ТРАВАМИ**

На сковороду, смазанную сливочным маслом, положить слой сырого, нарезанного тонкими ломтиками картофеля, затем слой мяса, посыпать солью, перцем, свеженарезанными листьями вкусовых трав. Затем положить второй слой картофеля и сельдерея, посыпать той же смесью трав, залить смесью из равных количеств молока и воды и запекать в духовке в закрытой сковороде. Когда картофель будет почти готов, посыпать его поджаренными хлебными крошками, снова поставить в печь и слегка подрумянить.

*500 г картофеля, 2 столовые ложки топленого масла, сельдерей (целое растение), 1 чашка рубленой свежей зелени (майорап, чабер однолетний, шнитт-лук, тимьян, петрушка и немного любистка), молоко, вода, поджаренные хлебные крошки, соль по вкусу.*

## **МОРКОВЬ С ПРЯНОСТЯМИ**

Очищенную морковь разрезать пополам в продольном направлении и немного отварить. Мелкую кастрюлю смазать сливочным маслом и равномерно распределить по ее дну 1 столовую ложку пряностей.

Затем положить морковь плоской стороной книзу, посыпать сверху 1 столовой ложкой той же смеси пряностей, добавить кусочки сливочного масла и посыпать сахарным песком.

Налить в кастрюлю полстакана воды и тушить в умеренно нагретой духовке (150–170 градусов) до готовности.

*1 кг моркови, 100 г сливочного масла, 2 столовые ложки смеси пряностей (равные части порошка из однолетнего чабера, майорана, кервеля, базилика), 1 столовая ложка сахарного песка.*

## **КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ, РИСОМ И ЯЙЦАМИ**

Небольшие кабачки разрезать пополам поперек, очистить от кожи, семена вынуть ложкой. Наполнить фаршем, помес-

тить в глубокую сковороду или низкую кастрюлю, влить немного воды, чтобы кабачки не подгорели, и поставить на 30 минут в нагретую духовку; кабачки должны хорошо пропечься.

Посолить сметану, смешать с мукой, маслом. Залить этой смесью кабачки и дать им немного запечься. Перед подачей осторожно выложить кабачки на блюдо, залить их свежей сметаной и посыпать зеленью.

*Приготовление фарша:* пропустить через мясорубку жареный лук и мясо, добавить вареный рис, рубленые яйца и зелень. Поперчить, посолить, влить полстакана холодной воды, все перемешать.

*1,5 кг кабачков, 150 говядины, 200 г свинины, 1 стакан вареного риса, 3 яйца, 1 столовая ложка топленого масла, 1 большая луковица, 1 столовая ложка рубленой зелени (однолетний чабер, майоран, кервель, базилик), по 1 столовой ложке муки и сметаны, соль и перец по вкусу.*

## РУЛЕТ

Мясо курицы нарезать кусочками, отбить, посолить и поперчить. На каждый кусочек положить трехцветный омлет и завернуть в виде рулетиков. Перевязать рулетики ниткой, сложить в глубокую сковороду; залить бульоном и варить на слабом огне до готовности. Питку снять и полить рулетики растопленным сливочным маслом.

Для омлета взять три яйца и взбить их по одному. К первому добавить соль и красный молотый сладкий перец, ко второму — соль и растертую зелень петрушки, к третьему — соль и молотые листки календулы. Поджарить на курином жире.

*На 750 г филе птицы три яйца, 20 г зелени петрушки, 3 г лепестков календулы, 3 г красного перца, 30 г сливочного масла, соль.*

## УТКА С ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ И СПЕЦИЯМИ

Разрубить утку на порционные куски. Посолить и обжарить на сливочном масле. Кожицу на кусках утки подрезать в нескольких местах и засыпать в надрезы по щепотке молотого розмарина. Сложить куски в сотейник, подлить до половины

содержимого горячей воды и тушить на слабом огне 30 минут. Потом добавить нарезанные и поджаренные на сливочном масле морковь, петрушку, лук, а также лавровый лист и черный горький перец. Тушить до готовности.

*На 1 кг птицы луковица, по одному корню моркови и петрушки, столовая ложка муки, 40 г сливочного масла, 2-3 лавровых листа, 3 г молотого розмарина, 10 горошин черного перца, соль.*

## ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ

Рыбное филе уложить на смазанный маслом противень и полить лимонным соком. Сверху уложить нарезанные помидоры. Посыпать приправами и полить половиной растопленного масла. Запекать в духовке под крышечкой 20-30 минут. Яйца взбить, залить рыбу, посыпать сухарями и полить оставшимся маслом. Запекать без крышки еще 10 минут.

*На 750 г рыбного филе 500 г помидоров, 60 г сливочного масла, два яйца, по щепотке черного молотого перца и тертого мускатного ореха, четверть чайной ложки молотого кориандра, соль.*

## КАРТОФЕЛЬ ПОД МАЙОНЕЗОМ

Крупно нарезанный картофель отварить до полуготовности с лавровым листом в подсоленной воде. Выложить на противень. В майонез всыпать сухие травы: майоран, тимьян, базилик пурпурный и перемешать.

Смазать майонезом картофель, сверху посыпать тертым голландским сыром и запечь в духовке до образования румяной корочки. Подавать горячим, посыпав петрушкой.

*На 1 кг картофеля два лавровых листа, 150 г майонеза, столовая ложка смеси молотых майорана, тимьяна, базилика, 50 г твердого тертого сыра.*

## ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ФАСОЛЬЮ

Фасоль отварить и потолочь вместе с орехами и измельченным луком-пореєм в ступке и обжарить в жире, посолить и заправить пряностями.

Полученной смесью начинить стручки перца, уложить их на противень, полить жиром, на дно налить темного воды и запекать в умеренно нагретой духовке, время от времени поливая жидкостью с противня.

*На 500 г фасоли 1 кг сладкого перца, 2-3 стебля лука-порея, два стакана ядер грецких орехов, 100 г растительного масла, две столовые ложки зелени петрушки, чабера, мяты, соль.*

## **ЗЕЛЕННЫЕ КОТЛЕТЫ**

Натереть на терке молодые кабачки, посолить и через 15 минут слегка отжать. Добавить муку, тертый сыр, яйца, мелко нарубленную зелень, черный перец, все перемешать. Смесью выкладывать на горячую сковороду с жиром в виде длинных котлеток и обжарить до золотистой корочки.

Подавать горячими со сметаной.

*На 1 кг кабачков стакан тертого сыра, три столовые ложки муки, половина чайной ложки мелко нарубленной зелени петрушки, мяты, шалфея, соль.*

## **ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА**

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам, вынуть желток. Желтки размять вилкой и смешать с фаршем, заправленным горчицей и черным молотым перцем. Начинить яйца и залить майонезом. Для фарша взять мелко порезанный лук-порей, горчицу, петрушку, лимонный сок.

*На четыре яйца четыре столовые ложки фарша, четыре столовые ложки майонеза, четверть чайной ложки черного молотого перца, две чайные ложки горчицы, лимонный сок, соль.*

## **КОТЛЕТЫ ПО-ФРАНЦУЗСКИ**

Яйца растереть с мукой, солью и пряностями, добавить мелко нарезанный репчатый лук, перемешать.

Выкладывать на разогретую сковороду ложкой, формируя длинные котлетки.

Обжарить с обеих сторон, сложить в кастрюлю и залить подливкой из томатного сока, сметаны и растительного масла.

Тушить в духовке при умеренной температуре 10–15 минут. Подавать с веточкой петрушки.

*На десять яиц, десять луковиц, десять столовых ложек муки, две веточки розмарина, чайная ложка мелко нарубленной зелени майорана, 100 г томатного сока, 100 г сметаны, 50 г растительного масла, соль.*

## ОМЛЕТ С ЭСТРАГОНОМ

Мелко нарезанную зелень эстрагона припустить на сливочном масле и залить взбитыми яйцами, смешанными с солью, молоком и мукой, запечь при умеренной температуре в духовке.

*На четыре яйца 150 г молока, одну столовую ложку муки, четыре столовые ложки эстрагона, соль.*

## ПОРТУЛАК ПОД СОУСОМ

Стебли портулака отварить в подсоленной воде и измельчить. Морковь и лук спассеровать на подсолнечном масле, залить томатным соком, подсолить, добавить петрушку, кервель, кипятить 5 минут. Залить этим соусом портулак. Подавать можно и горячим и холодным.

*На 500 г портулака 2–3 средние моркови, две головки репчатого лука, 0,5 л томатного сока, 15 г кервеля, 20 г петрушки, соль, сахар по вкусу.*

## ГРЕНКИ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

На легко смазанные маслом кусочки хлеба уложить пластинки корня сельдерея, припущенного в подсоленной воде 5 минут и накрыть поджаренными кусочками ветчины или жирной колбасы. Сверху положить пластинку твердого сыра и запечь в горячей духовке. Подавать горячими, посыпав рубленной петрушкой.

*На пять кусочков хлеба по пять пластинок сельдерея, ветчины и сыра, 20 г сливочного масла, две столовые ложки зелени петрушки.*

## ЛЕНИВЫЕ ПИРОЖКИ

У 100-граммовых булочек срезать верхушку и ложечкой вынуть мякоть. Измельчить помидоры, смешать с колбасой или отварной рыбой, нарезанной кусочками, и специями, посолить, перемешать. Начинить полость булочки фаршем на 2/3, сверху выпустить яйцо, закрыть срезанной верхушкой, сбрызнуть булочки водой и запечь в разогретой духовке 15 минут. Подавать горячими.

*На четыре булочки два помидора, 50 г колбасы, четыре яйца, две чайные ложки смеси мелко нарезанной зелени майорана, монарды, пурпурного базилика, соль.*

## ШПИНАТ ТУШЕНЫЙ

Цельные листья шпината потушить в небольшом количестве воды. Добавить слегка обжаренный на маргарине репчатый лук с мукой. Подать на стол со сливками или сливочным маслом. К готовому блюду можно добавить кусочки свежих или тушеных помидоров.

*На 600 г шпината — 30 г маргарина, 30 г муки и 1 луковица.*

## ЛИСТЬЯ ШПИНАТА, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ

2–3 подготовленных листа шпината обмакнуть в тесто, приготовленное из 200 г муки, 2 яиц и полного стакана молока.

Обжарить их в жире до образования румяной корочки.

## СЕЛЬДЕРЕЙ ФАРШИРОВАННЫЙ

Отварить корнеплод сельдерея в подсоленной воде до полуготовности, чайной ложкой вынуть часть мякоти и наполнить корнеплод фаршем, приготовленным из отварного говяжьего мяса, пропущенного через мясорубку.

К фаршу добавить поджаренный лук, перец, соль и вынуть измельченную часть мякоти сельдерея.

Корнеплоды уложить в невысокую кастрюлю, полить сметаной и запечь.

*На 1 корнеплод сельдерея — 30 г вареного мяса, 1/4 луковицы, 1,2 столовой ложки масла, 1 чайная ложка сметаны.*

## ДЕСЕРТНЫЕ БЛЮДА И НАПИТКИ

### ЖЕЛЕ С ВКУСОВЫМИ ТРАВАМИ

Из ягод смородины приготовить желе обычным способом. В конце варки добавить в кипящую жидкую массу полную пригоршню листьев и верхних побегов мяты, размять и оставить там не более 3 минут. Затем процедить желе в стаканы.

Желе, отдушенное мятой и мелиссой, подают к вареному мясу.

Яблочное желе ароматизируют в конце кипения листьями душистой герани, мяты, мелиссы. Процеживают в стаканы. В каждом стакане можно оставить место для гарнира.

### ЗАСАХАРЕННЫЕ ЛИСТЬЯ МЯТЫ

Срезать крупные листья мяты, промыть и высушить. Смазать с обеих сторон слегка взбитым яичным белком. Взять лист за черешок, обсыпать сахарным песком и осторожно положить на воощеную бумагу. Дать хорошо просохнуть при однократном проветривании. Засахаренные зеленые листья сохраняются в течение года. Употребляют для приготовления чаев, квасов, напитков. Таким же способом засахаривают цветки.

### ЗАСАХАРЕННЫЕ КОРНЕВИЩА ЛЮБИСТКА И АИРА

Зрелые корневища выкопать осенью, обмыть, соскоблить кожицу, разрезать на части в поперечном направлении.

Варить на слабом огне в небольшом количестве воды, которую надо несколько раз смешать.

Когда корневища будут готовы, воду слить и варить их в сахарном сиропе (2 стаканами сахарного песка и 1/2 стакана воды).

Прозрачные части осторожно вынуть, разложить на смазанной маслом бумаге, посыпать сахарной пудрой и оставить в прохладном месте для просушивания.

Аналогичным способом можно приготовить засахаренные корни девясила.

Употребляют с чаем.

## СЛОЕНЫЙ ПИРОГ ИЗ ЩАВЕЛЯ

Очистить листья щавеля от черешков, мелко порезать, добавить несколько листиков ароматных трав — мяты, мелиссы лимонной или змееголовника, уложить на слоеное тесто и запечь в духовке.

## КОМПОТ ИЗ РЕВЕНЯ

Свежие черешки ревеня очистить от кожицы, разрезать на кусочки длиной 1,5 см и положить их в кипящий сахарный сироп.

Кипятить 3–5 минут, не допуская разваривания долек. Для ароматизации компота добавить корицу или ванильный порошок. Подать компот в охлажденном виде.

*На 300 г ревеня — 125 г сахара, 1,5 стакана воды, 1/3 чайной ложки корицы или ванильного порошка.*

## ВАРЕНЬЕ ИЗ РЕВЕНЯ

В эмалированный таз насыпать 1,5 кг сахара и залить одним стаканом воды.

Нагреть до полного растворения сахара. В закипевший сироп опустить дольки ревеня (1 кг), приготовленные как для компота, и варить до готовности около 40 минут.

Для придания варенью аромата вместе с ревенем в сироп опустить черную смородину (800 г ревеня и 200 г черной смородины). Образовавшуюся при варке пену удалить.

## ВАРЕНЬЕ ИЗ РЕВЕНЯ С АПЕЛЬСИНОВЫМИ КОРКАМИ

Черешки ревеня вымыть, предварительно очистив их от кожицы, нарезать кусочками (1–1,5 см), засыпать сахарным песком и оставить до полного растворения сахара.

Затем черешки поставить варить на слабый огонь, довести до кипения и варить 35–40 минут.

Аромат придают апельсиновые корочки. Сухие корочки залить водой, вымочить до размягчения, затем нарезать кусочками и перед варкой смешать их с черешками ревеня.

*На 1 кг черешков ревеня 1,2–1,3 кг сахара, 100 г апельсиновых корок.*



## КВАС ИЗ РЕВЕНЯ

Черешки ревеня вымыть и нарезать кусочками по 2–3 см, положить в кипящую воду, дать прокипеть 5–7 минут. Процедить через сито, остудить. Заправить сахаром и дрожжами, поставить в теплое место.

Через 8–10 часов квас готов к употреблению. Разлить в бутылочки или стеклянные банки и поставить в холодное место.

Для ароматизации положить веточку мяты.

*На 1 л воды 140–160 г ревеня, 70–80 г сахара и 1,0–1,5 г дрожжей.*

## КОКТЕЙЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ

1 кг клюквы и 0,5 кг сахара смешать и кипятить в 2,2 л воды до мягкого состояния клюквы. Протереть через сито. К жидкости добавить свежий букет из Melissa, тимьяна ползучего, кровохлебки, иссопа и руты душистой (по 1–2 побега). Всю смесь кипятить на слабом огне в течение 5 минут, процедить и разлить в бутылки. Употребляют в горячем и холодном виде.

## ХЛЕБНЫЙ КВАС С ПРЯНОСТЯМИ

600 г дробленых ржаных сухарей залить 6 л горячей воды, хорошо размешать и настаивать в течение 4 часов. Затем жидкость осторожно слить, добавить 300 г сахара, 50 г Melissa (5–7 веточек), охладить до +25 градусов, положить дрожжи и оставить на 10–12 часов для сбраживания. Молодой квас разлить в бутылки через воронку с ватой.

В каждую бутылку положить по 2 изюминки. Некоторое время, до появления пузырьков углекислоты, бутылки следует выдерживать при комнатной температуре, а затем закупорить и поставить на холод. Через 1–2 дня квас можно пить.

Таким же образом квас можно готовить с мятой перечной, базиликом, чабрецом, майораном.

## ЧАЙ ИЗ ПРЯНОВКУСОВЫХ РАСТЕНИЙ

Листья большинства видов пряновкусовых трав заваривают кипятком и настаивают без нагревания в течение 10–15 минут в фарфоровой или стеклянной посуде.



Уксус же настаивают с новой порцией вкусовых трав или применяют для приправы блюд.

При отдушке уксуса цветками кладут в банку 1 стакан свежесобранных цветочных лепестков, наливают 0,5 л кипящего уксуса. Далее поступают, как при ароматизации уксуса листьями.

Таким же образом производят отдушку семенами пряных растений. В этом случае на 2 полные столовые ложки хорошо растертых свежих семян берут литр уксуса.

Иногда уксус ароматизируют свежими корнями любистка, натертыми на терке или пропущенными через мясорубку.

На 1 л кипящего уксуса берут 0,5 стакана растертой корневой массы.

При комбинированной отдушке пользуются передко следующими травами:

равные части эстрагона и любистка;

1 часть эстрагона, по 2 части тимьяна, базилика, шнитт-лука, кровохлебки;

равные части садового тимьяна, базилика, шнитт-лука, листьев любистка;

равные части базилика, кровохлебки, молодых листьев огуречной травы;

равные части семян укропа, сельдерея, тмина, аниса, кориандра.

## КОНСЕРВИРОВАНИЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПРЯНЫХ РАСТЕНИЙ

Высокие вкусовые качества и аромат соленых, квашеных и маринованных овощей в большой степени зависят от употребления специй.

Кроме того, специи способствуют лучшему течению процесса консервирования.

Эфирные масла, содержащиеся в них, убивают вредных бактерий, и в продуктах сдерживается развитие гнилостных процессов.

Поэтому применение специй обязательно при длительном хранении консервированных овощей.

Однако это важное свойство специй сохраняется только в том случае, если соблюдаются правила и нормы их применения.

Укроп используют в стадии цветения или семена; стебли укропа измельчают на кусочки длиной 6–8 см. Корень хрена очищают от кожицы, моют и режут на кружки.

Пряную зелень и листья не измельчают. Одну половину нужного количества пряностей укладывают на дно банки, другую поверх овощей.

## РЕЦЕПТЫ ЗАСОЛКИ

*(из расчета на три литра емкости тары)*

Концентрация рассола для огурцов: крупных — 9%, средних — 8%, мелких — 7%. Для помидоров несколько меньше — 6–7%.

### ОГУРЦЫ

**Пряные.** Огурцы — 1,7–1,9 кг, укроп зеленый — 40 г (2–3 веточки), лист черной смородины — 10–15 г (7–8 штук), лист или корень хрена — 20 г (один лист), лист дуба — 4–6 г (5 штук), чеснок — 5–10 г (2–3 зубка), эстрагон, мелисса, петрушка, сельдерей, мята перечная, фенхель — по 10 г каждого (по одной веточке), базилик — 5 г (3–4 листочка), чабер — 10 г (2 веточки), рассол — 1,3–1,1 л.

**Лимонные.** Огурцы — 1,7–1,9 кг, укроп зеленый — 40 г (2–3 веточки), лист черной смородины — 10–15 г (7–8 штук), лист или корень хрена — 20 г (один лист), лист дуба — 4–6 г (5 штук), чеснок — 5–10 г (2–3 зубка), эстрагон, душица, любисток, мята перечная, фенхель — по 10 г каждого (по одной веточке), чабер — 10 г (2 веточки), мелисса — 40 г (5–6 веточек), рассол — 1,3–1,1 л.

**Мятные.** Огурцы — 1,7–1,9 кг, укроп зеленый — 40 г (2–3 веточки), лист черной смородины — 10–15 г (7–8 штук), один лист или корень хрена — 20 г, лист дуба — 4–6 г (5 штук), чеснок — 5–10 г (2–3 зубка), эстрагон, душица, любисток, фенхель — по 10 г каждого (по одной веточке), чабер — 10 г (2 веточки), мята перечная — 40 г (4 веточки), рассол — 1,3–1,1 л.

**Сельдерейные.** Огурцы — 1,7–1,9 кг, укроп зеленый — 40 г (2–3 веточки), лист черной смородины — 10–15 г (7–8 штук), один лист или корень хрена — 20 г, лист дуба — 4–6 г (5 штук), чеснок — 5–10 г (2–3 зубка), эстрагон, душица, фенхель — по 10 г каждого (по одной веточке), чабер — 10 г (2 веточки), любисток — 20 г (2 веточки), сельдерей — 30 г (3 веточки), рассол — 1,3–1,1 л.

**Чесночные.** Огурцы 1,7–1,9 кг, укроп зеленый — 40 г (2–3 веточки), лист черной смородины — 10–15 г (7–8 штук), один лист или корень хрена — 20 г, лист дуба — 4–6 г (5 штук), эстрагон, душица, фенхель, петрушка — по 10 г каждого (по одной веточке), чабер — 10 г (2 веточки), чеснок — 30 г (одна головка), рассол — 1,3–1,1 л.

**Консервированные огурцы с сохранением цвета.** Огурцы — 1,7–1,9 кг, укроп зеленый — 40 г (2–3 веточки), лист черной смородины — 10–15 г (7–8 штук), один лист или корень хрена — 20 г, лист дуба — 4–6 г (5 штук), чеснок — 5–10 г (2–3 зубка), эстрагон, душица, фенхель и сельдерей — по 10 г каждого (по одной веточке), чабер — 10 г (2 веточки), водка — 30 г, квасцы алюминияевые — 0,5 г (на кончике ножа), рассол — 1,3–1,1 л.

## ПОМИДОРЫ

Для соления используют плоды с плотной кожицей, упругой мякотью и малым количеством семян. Плоды сортируют по размеру, степени зрелости, удаляют плодоножки, моют и укладывают в банки.

Пряности употребляют те же и в тех же дозах, что и для огурцов.

## БАКЛАЖАНЫ

Для смягчения перед засолкой плоды бланшируют в кипящем 5% рассоле (500 г соли на ведро воды) в течение 3–5 минут. После охлаждения их разрезают пополам, закладывают внутрь раздавленный зубок чеснока. Половинки прижимают одну к другой, плотно укладывают в тару, кладут специи и заливают 4% рассолом.

*Баклажаны — 2 кг, чеснок — 50 г, лавровый лист — 2 г (5 листков) и набор специй для огурцов.*

## БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

### ШПИНАТ

#### ШПИНАТ В СЫРОМ ВИДЕ

250 г шпината помыть, удалить грубые корешки, листья широко порезать. Добавить репчатый лук, укроп, мяту, сок лимона и растительное масло, сахар по вкусу, можно использовать еще и сметану. В торжественных случаях подают свежие огурцы, разрезанные вдоль с вынутой сердцевинкой, а шпинат кладут внутрь в виде начинки; блюдо украшают редисом.

#### ШПИНАТ КАЧЕСТВЕ ГАРНИРА К ЯИЧНИЦЕ-БОЛТУНЬЕ, ЯИЧНИЦЕ- ГЛАЗУНЬЕ ИЛИ МЯСНЫМ БЛЮДАМ

600 г шпината тушить в небольшом количестве воды. 30 г маргарина, 30 г муки и мелко нарезанную луковицу слегка поджарить, затем эту массу разбавить небольшим количеством молока и смешать со шпинатом. По вкусу добавить соль, мускатный орех или кориандр и немного сливочного масла.

Для улучшения вкуса можно добавить лук-порей (на 500 г шпината 125 г лука) или молодую жгучую крапиву, полезна для здоровья добавка — лебеда, растущая по обочине дорог и по краям полей.

#### ШПИНАТ (ЦЕЛЫЕ ЛИСТЬЯ)

600 г листьев шпината потушить в небольшом количестве воды или бульона, добавить 30 г слегка поджаренного на маргарине мелко нарезанного репчатого лука с мукой. Шпинат подается на стол со сливочным маслом или сливками. На гар-

нир можно приготовить нарезанные ломтиками три помидора со специями (измельченные листья бедренца камнеломного, листья огуречной травы, ясменник пахучий).

## СУФЛЕ ИЗ ШПИНАТА

600 г шпината потушить с луком на маргарине и уложить слоями в смазанную жиром кастрюлю с нарезанным кружочками картофелем и кусочками копченого мяса; последний слой — картофель. Затем смешать 1 яйцо с 1/8 л молока и 1 чайной ложкой муки и полученной массой залить содержимое кастрюли, сверху положить толченые сухари, тертый сыр, кусочки сливочного масла, посыпать сверху порошком тысячелистника (0,5 чайной ложки на 4 порции). Запекать в течение 30 мин в духовке с хорошим нагревом.

## ШПИНАТ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ТЕСТЕ

Листья шпината хорошо промыть и для просушивания разложить на сухом полотенце. Приготовить тесто из 200 г муки, двух яиц, 1/8 л молока или воды. По два-три листа обмакнуть в жидкое тесто и жарить в растопленном жире. Перед подачей на стол добавить каперсы (10 г на 1 порцию).

## ШПИНАТ С ОМЛЕТОМ

Порции омлета намазывают тушеным шпинатом, достаточно густым, заворачивают в трубочку и обрызгивают соком лимона. Гарнир — кочанный салат.

Можно послойно положить порции омлета и шпината в форму для запекания, добавив еще кусочки копченого мяса; последний слой — омлет.

## ПУДИНГ ИЗ ШПИНАТА

600 г сырого шпината тушить с мелко нарезанной луковицей и 20 г маргарина. 150 г белого хлеба размельчить в воде, отжать, смешать с тушеным шпинатом, затем добавить 3 желтка, соль, взбить белки. Подготовленную таким образом массу выложить в форму и выпекать в течение одного часа на водяной бане. Перед подачей на стол посыпать порошком душицы или донника.

## КОТЛЕТЫ ИЗ ШПИНАТА

600 г шпината мелко порубить и смешать с густым сырным соусом и 2 желтками; добавить соль, перец и рубленые листья мяты. Приготовленную массу тушить непродолжительное время, затем охладить в плоской посуде, уложив ее слоем не толще, чем палец. После охлаждения массы сделать из нее продолговатые котлеты, панировать их тертыми сухарями и обжарить с двух сторон на маргарине. На гарнир подавать жареный картофель или картофельное пюре с небольшим количеством травы морковника обыкновенного.

## СУФЛЕ ИЗ ШПИНАТА ПО-ШВЕДСКИ

Из 500 г вареного картофеля готовят мусс. Картофель взбивают до воздушного состояния с 20 г сливочного масла, одним желтком, 1/2 чашки молока, солью, перцем, затем добавляют взбитый белок. В смазанную жиром кастрюлю сначала кладут картофельный мусс, сверху подготовленный шпинат, 2 сваренных вкрутую и нарезанных кусочками яйца, а также кусочки копченой сельди (2 сельди, из которых вынуты кости). Затем снова кладут шпинат и последним — картофельный мусс. Сверху укладывают кусочки сливочного масла, тертый сыр и панировочные сухари, запекают в духовке 30 минут.

## ШПИНАТ ПО-ШВЕЙЦАРСКИ

Крупные листья шпината слегка потушить, чтобы они стали мягкими, затем положить крест-накрест 5-10 листьев шпината, а сверху хлебную начинку, к которой добавить для пикантности яичницу из одного яйца. Начинку завернуть в листья шпината, придать круглую форму этим голубцам, перевернуть и сложить в кастрюлю. Шпинатные голубцы полить соусом бешамель, посыпать тертым сыром и добавить немного кориандра. Затем запекать в духовке в течение 30 минут. В качестве начинки можно использовать и мясной фарш, в этом случае очень подходит по вкусу сырный соус.

## ШПИНАТ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

600 г шпината порубить и смешать с соусом бешамель или соусом из сливок с добавлением соли, перца, чеснока. Всю мас-



су выложить в форму, посыпать тертым сыром и мелко порубленным сваренным вкрутую яйцом и запекать в духовке 20—30 минут.

## **ГОЛУБЦЫ ИЗ ШИПОВНИКА ПО-ПОРТУГАЛЬСКИ**

500 г листьев шпината недолго тушить с мелко порубленным луком, солью и 30 г растительного масла, затем добавить лимонный сок. Приготовить омлет, в который предварительно добавить тонкие ломтики помидоров и рубленое филе анчоусов (или сельди). На тонкие омлетные блинчики положить шпинат, и блинчики завернуть. Полученные таким образом голубцы сложить в кастрюлю, полить томатным соусом, добавить сухие листья шалфея, посыпать тертым сыром. Кроме того, положить слой кусочков копченого мяса. Тушить в течение 20 минут на сильном огне.

## **КРЕСС-САЛАТ**

### **САЛАТ**

150 г салата смешать с растительным маслом, соком лимона или уксусом, добавить сахар по вкусу.

### **САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ**

Полевой салат смешать с мелко натертым сельдереем, добавить сок лимона и лимонную цедру и заправить растительным маслом или сметаной.

## **ЦИКОРИЙ**

### **САЛАТ ИЗ ЦИКОРИЯ**

200 г цикория нарезать узкими кольцами и перемешать с небольшой мелко нарезанной луковицей, солью и сахаром, натертой цедрой лимона, натертым на крупной терке яблоком и соусом из трав или кислым молоком с добавлением бархатцев.

## **САЛАТ ИЗ ЦИКОРИЯ И ПАПРИКИ (СЛАДКОГО ПЕРЦА)**

100 г цикория нарезать тонкими кольцами, а красную паприку полосками; добавить немного нарезанных свежих или соленых огурцов, душицу, луковицу и все смешать с салатным соусом или майонезом; вместо салатного соуса можно использовать сметану.

## **ВИНЕГРЕТ С ЦИКОРИЕМ**

200 г цикория, нарезанного тонкими кольцами; 100 г яблок, натертых на крупной терке, 100 г нарезанных кусочками соленых огурцов, 100 г нарезанной узкими полосками красной паприки; 100 г тушеного зеленого горошка, 50 г нарезанной моркови, одну измельченную луковицу и 2 сваренных вкрутую и нарезанных кусочками яйца перемешать с добавленными щепоткой соли, сахара, соком лимона и лимонной цедрой; в конце добавить растительное масло.

## **«ЛОДОЧКИ» ИЗ ЦИКОРИЯ В СЫРОМ ВИДЕ С НАЧИНКОЙ ИЗ МЯТОГО САЛАТА**

Побеги разрезать вдоль пополам и слегка углубить их середину. Вынутую сердцевину смешать с мятым салатом с добавлением кардамона; этой смесью заполнить половинки цикория, на гарнир подать яйца, огурец, столовую свеклу и тонкие ломтики лимона. Это изысканное блюдо подается к поджаренным хлебцам-тостам или к жареному картофелю.

## **ТУШЕНЫЙ ЦИКОРИЙ К ЖАРКОМУ**

500 г цикория подсушить на полотенце и потушить в растопленном маргарине с добавлением соли и щепотки сахара; при подаче на стол посыпать панировочными сухарями, обрызгать соком лимона.

## **ЦИКОРИЙ В БУРГУНДСКОМ ИЛИ ТОМАТНОМ СОУСЕ**

600 г побегов промытого и просушенного цикория поджарить на маргарине (30 г) с добавлением небольшого количе-

ства соли, пока он не зарумянится. Приготовить бургундский томатный соус с хреном и тушить цикорий уже в соусе до тех пор, пока побеги не станут мягкими. Цикорий, приготовленный таким образом и подаваемый к картофелю, представляет собой деликатес. Если подается еще и мясо, то лучше приготовить бифштекс или жаркое.

## **ЦИКОРИЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ**

600 г побегов цикория целиком или разрезанного на кусочки тушить с 30 г маргарина или растительного масла с добавлением соли. Затем побеги поместить в кастрюлю и залить яйцом (2–3 яйца), а сверху положить кусочки сливочного масла; все это посыпать тертым швейцарским сыром и запечь на сильном огне в духовке. К цикорию подать картофель и полевой салат.

## **ЦИКОРИЙ С СЫРОКОПЧЕНЫМ ОКОРОКОМ**

600 г побегов цикория потушить в небольшом количестве воды до полумягкого состояния. После этого каждый побег завернуть в кусочек ветчины, положить в кастрюлю, посыпать сверху тертым сыром и залить голландским или масляным соусом. Запекать в печи в течение 30 минут.

## **ЦИКОРИЙ ПО-НЕМЕЦКИ**

500 г цикория нарезать мелкими кусочками и тушить с небольшим количеством воды и соли. Затем послойно положить в огнеупорную стеклянную посуду 100 г поджаренной ветчины, 100 г тертого сыра, 150 г отваренных кусочками макарон и 150 г поджаренного до золотистого цвета репчатого лука или зеленый лук. Последний слой цикория посыпать тертым сыром и залить  $\frac{1}{4}$  л молока, взбитыми желтками 2 яиц, кориандром, смешанным со взбитыми в пену белками 3 яиц. Все это быстро (10 мин) запечь на сильном огне и перед подачей на стол сбрызнуть соком лимона.

## **ЦИКОРИЙ В ОМЛЕТЕ**

■ 500 г цикория потушить с небольшим количеством маргарина и соли. Выпечь омлетные оладьи, в которые завернуть

один или два побега цикория; на гарнир подать полевой салат;

■ 500 г цикория потушить с небольшим количеством маргарина. Из омлетного теста в горячем жире выпечь оладью; на одну половину оладьи положить 2-3 побега цикория. Сбрызнуть лимонным соком и посыпать небольшим количеством лимонной цедры, зеленого лука и петрушки. По готовности омлета побеги цикория завернуть в другую половину. На гарнир подать салат.

## **ЦИКОРИЙ В ПИВНОМ ТЕСТЕ (К ЛЮБОМУ ЖАРКОМУ)**

Приготовить пивное тесто. 600 г цикория (побеги) слегка потушить, а затем подсушить на чистом полотенце. Между листочками положить немного паприки или горчицы и обмакнуть побеги в тесто, а затем жарить в горячем жире. При подаче на стол сбрызнуть соком лимона.

## **ФАРШИРОВАННЫЙ ЦИКОРИЙ (К КАРТОФЕЛЮ)**

600 г толстых побегов цикория, из которых вынута сердцевина, нафаршировать сырым рубленным мясом или мясной начинкой и жарить в маргарине или сале с добавлением небольшого количества воды или бульона. Если желателен соус, то сок, полученный при жарении, смешать с небольшим количеством муки. Вынутую сердцевину можно использовать как пикантный салат.

## **ЦИКОРИЙ ПО-РУССКИ**

600 г цикория порезать на куски и тушить с 30 г сливочного масла, мелко нарезанной луковицей, пучком фенхеля и соком лимона, а также небольшим количеством воды и соли. Затем смешать с соусом бешамель, в который добавлены 2 белка и 2 столовые ложки сливок. Цикорий можно также тушить целиком и заливать густой сметаной.

## **ЦИКОРИЙ ПО-ГОЛЛАНДСКИ**

600 г цикория (побеги) тушить на среднем огне с 30 г маргарина, солью и щепоткой сахара и залить голландским со-

усом. Сверху посыпать мелко нарубленную петрушку и натертую лимонную цедру. В качестве гарнира подать полевой салат, что повышает вкусовые и питательные качества блюда.

## **ЦИКОРИЙ ПО-ФРАНЦУЗСКИ**

600 г цикория тушить с 30 г маргарина или сливочного масла, с солью и небольшим количеством воды, перед подачей на стол еще горячий цикорий залить маринадом. Для маринада взять 1 столовую ложку растительного масла, половинку дольки чеснока, сок половины лимона, немного натертой лимонной цедры, щепотку перца, свеженарубленную петрушку и немного виноградной водки. К этому блюду подать хрустящие хлебцы.

## **ЦИКОРИЙ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ**

600 г цикория порезать на кусочки и тушить с 30 г растительного масла, небольшим количеством соли и воды, а затем послойно сложить в форму с ломтиками швейцарского сыра. Последний слой цикория посыпать тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом и сбрызнуть лимонным соком. Это блюдо рекомендуется как гарнир к макаронам.

## **ЗЕЛЕНАЯ КАПУСТА (БРАУНКОЛЬ)**

### **СУП ИЗ ЗЕЛеной КАПУСТЫ**

250 г мелко нашинкованной зеленой капусты тушить в 1/2 л бульона, пока она не станет мягкой. Добавить поджаренную муку, лук и жир, соль по вкусу, немного мускатного ореха или кориандра и, наконец, немного молока. Очень вкусен суп при добавлении в него кусочков ветчины или копченого мяса.

### **ЗЕЛЕНАЯ КАПУСТА НА ГАРНИР К БИФШТЕКСУ, КРОВЯНОЙ КОЛБАСЕ, КОПЧЕНОМУ МЯСУ, ЯИЧНИЦЕ-ГЛАЗУНЬЕ И ЖАРЕНОМУ КАРТОФЕЛЮ**

500 г зеленой капусты мелко нашинковать. Мелко нарезанный лук поджарить в 40 г жира и добавить к капусте, которую тушить в небольшом количестве воды или кипящем бульоне.

Заправить поджаренной мукой (лучше мукой без отсева отрубей), а также добавить соль по вкусу, мускатный орех или кориандр, по желанию сахар. Добавление молока или сливок улучшает вкус овощей. В некоторых местностях зеленая капуста — любимый гарнир к жареной утке или жареному гусю. В этом случае целесообразно тушить капусту на гусином или утином жире.

## **ТУШЕНАЯ ЗЕЛЕНАЯ КАПУСТА**

500 г зеленой капусты перебрать, вымыть и нашинковать. Поджарить мелко нарезанный лук в 40 г жира и добавить его к капусте вместе со 150 г сосисок или варено-копченой колбасы. Положить соль и специи и все это тушить до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Для заправки добавить поджаренную муку. Подать на стол вместе с картофелем.

## **ЗЕЛЕНАЯ КАПУСТА ПО-ГОЛЬШТИНСКИ**

500 г зеленой капусты и 150 г лука-порея нашинковать и потушить с 30–40 г свиного сала, добавить 100 г предварительно замоченных овсяных хлопьев, соль, немного перца и сахар по вкусу. Подать вместе с поджаренным крупно нарезанным картофелем.

## **ЗЕЛЕНАЯ КАПУСТА С ОМЛЕТОМ**

Приготовить омлетные оладьи. В оладьи завернуть тушеную (как указано выше) зеленую капусту. Подать вместе с соусом и картофелем к жаркому.

## **ЗЕЛЕНАЯ КАПУСТА ПО-ФРАНЦУЗСКИ**

500 г зеленой капусты нарезать крупными полосками и тушить вместе со 150 г нарезанной кусочками гусятины и небольшим количеством бульона, к которому добавить слегка поджаренную муку, тмин. Подать вместе с картофелем с добавлением зеленой петрушки, укропа.

## **БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА**

### **БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА В СЫРОМ ВИДЕ**

150 г капусты вымыть и нашинковать, смешать с мелко нашинкованным луком, укропом, эстрагоном, чабрецом и салатной приправой или майонезом и украсить свеклой.

### **БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ**

Из 300 г хорошо промытого говяжьего мяса приготовить 1,5 л бульона с добавлением необходимых для этого корнсплодов. Готовое мясо порезать на кусочки. В бульоне в течение 10 минут варить 400 г очищенного и нарезанного кусочками картофеля, а затем добавить туда 400 г очищенной брюссельской капусты и варить еще 10 минут. Добавить соль по вкусу и немного кориандра. Перед подачей на стол добавить мясо и посыпать зеленью петрушки, укропа, сельдерея.

### **ТУШЕНАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА**

500 г брюссельской капусты вместе с 30 г маргарина или растительного масла и мелко нарезанной луковицей тушить в небольшом количестве воды или бульона, причем кастрюлю время от времени надо слегка встряхивать. Для вкуса добавить соль и немного натертой лимонной цедры, сверху положить кусочки сливочного масла и посыпать петрушкой, укропом, сельдереем.

Вкус становится еще пикантнее, если добавить к капусте 2–3 столовые ложки молока или сливок. Пожеланию для заправки можно использовать поджаренную непросеянную муку и немного тмина.

### **БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С ЯИЧНИЦЕЙ-ГЛАЗУНЬЕЙ ИЛИ ЯИЧНИЦЕЙ-БОЛТУНЬЕЙ**

Яичницу обычную или глазунью положить на середину тарелки, а вокруг выложить приготовленную по указанному выше рецепту тушеную брюссельскую капусту; яичницу по-

сыпать нарубленной петрушкой. Подать с картофельным муссом с тмином.

## **БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА СО ВЗБИТЫМ ЯЙЦОМ**

500 г брюссельской капусты тушить с 30 г маргарина и небольшим количеством воды. Желтки двух яиц отделить в отдельную посуду, а белки взбить до появления пены, добавить щепотку соли. Затем с помощью шприца на сковороде, предварительно смазанной жиром, сделать два кольца из белковой пены и запечь их в духовке. В каждое из запеченных колец осторожно вылить по желтку и уложить «розочки» тушеной брюссельской капусты вокруг колец. Затем еще раз запечь все в духовке до застывания желтка. К этому блюду подать картофель.

## **БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С ВЕТЧИНОЙ**

500 г капусты тушить с 20 г маргарина или растительного масла и мелко нарезанной луковицей в небольшом количестве бульона или подсоленной воды до полуготовности. Затем добавить 150 г мелко нарезанной вареной ветчины или копченого мяса и положить все в смазанную жиром кастрюлю, добавить мускатный орех, тмин. Сверху залить томатной подливкой, посыпать тертым сыром и поставить на 30 минут в духовку.

## **БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА ПО-МИЛАНСКИ**

500 г капусты тушить с 30 г растительного масла и небольшим количеством воды, добавив соль. Затем добавить соус бешамель, 2 нарезанных дольками помидора (очищенных) и ветчину, нарезанную небольшими кусочками, и все выложить в кастрюлю. Сверху насыпать слой панировочных сухарей, тертый сыр и положить кусочки сливочного масла. Запечь в духовке в течение 5–10 минут до образования сверху корочки.

## **БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ**

500 г капусты тушить с 30 г растительного масла и небольшим количеством воды; перед подачей на стол сверху насы-



пять тертый сыр и положить 6 анчоусов, нарезанных кусочками и смазанных сливочным маслом.

## БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

### САЛАТ ИЗ СЫРОЙ КАПУСТЫ

150 г белокочанной капусты, одно яблоко, одну морковь, одну небольшую луковицу, немного тонко нарезанных ломтиков маринованного огурца, зелень заправить салатной приправой или майонезом. Если в зимнее время нет ни свежей, ни сушеной зеленой приправы, то для вкуса добавляют фруктовый сок, изюм, орехи.

### ЗИМНИЙ САЛАТ-ФАНТАЗИЯ

200 г белокочанной капусты нашинковать и смешать со 100 г мелко нарезанной брюссельской капусты, 100 г нарезанной кружочками редиски, 100 г натертой на крупной терке моркови, 100 г нарезанного кусочками яблока и 200 г копченого нарезанного мелкими кусочками окуня; для вкуса добавить зелень, сок лимона и заправить майонезом.

### БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА С БАРАНИНОЙ:

■ 250 г баранины сварить в  $1\frac{1}{2}$  л воды и нарезать кусочками. 500 г нашинкованной белокочанной или савойской капусты и 300 г очищенного мелко нарезанного сырого картофеля потушить в мясном бульоне, добавив соль и тмин. Блюдо подавать вместе с кусочками баранины и мелко нарезанной луковицей, которую слегка поджарить с 10 г маргарина. Если добавить к капусте 250 г сладкого перца или помидоров, нарезанных полосами, блюдо станет еще вкуснее.

■ 500 г белокочанной или савойской капусты и 300 г картофеля очистить и порезать на куски, кочерыжку нашинковать. Сначала тушить в 30 г маргарина мелко нарезанную луковицу, капусту и немного тмина, затем добавить  $1\frac{1}{2}$  л воды или бульона и картофель. Когда все готово, посолить по вкусу, добавить сладкий перец, зелень петрушки. По желанию можно

добавить для заправки слегка поджаренную муку (из цельносомолотого зерна), а также немного молока или сливок.

■ Очень вкусен обед из одного блюда, куда входят: белокочанная или савойская капуста, сельдерей, морковь и картофель. Готовить его так же, как указано в первом рецепте, для вкуса добавить зелень петрушки, укропа и сельдерея.

## **БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА С ПОМИДОРАМИ И ЖАРЕНЫМ МЯСОМ**

400 г белокочанной капусты, 300 г помидоров и 250 г картофеля порезать небольшими кусочками. В 20 г растительного масла или маргарина пожарить мелко нарезанный лук, затем туда добавить капусту и картофель, немного тмина и соль; тушить до полумягкого состояния и потом вылить туда  $\frac{1}{3}$  л бульона. Последними положить помидоры; если вместо помидоров используется паста, то ее нужно развести бульоном. Жареное мясо или сосиски разрезать на кусочки, положить в овощи и все вместе тушить несколько минут. Такое кушанье — обед из одного блюда.

## **БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА К МЯСУ И КАРТОФЕЛЮ**

500 г белокочанной или савойской капусты нарезать кубиками и тушить с 20 г растительного масла или маргарина, солью, молотым тмином и небольшим количеством воды или бульона. Для заправки использовать поджаренную муку. Вкус блюда улучшается, если добавить ложку молока или сливок.

## **БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА С ЛАПШОЙ К МЯСУ И КАРТОФЕЛЮ**

500 г белокочанной капусты мелко нашинковать и тушить с добавлением мелко нарезанного лука, небольшого количества портулака, соли и 30 г копченого сала до желто-золотистого цвета. В кипящей подсоленной воде отварить 250 г лапши, облить ее холодной водой, добавить маргарин (растопленный) и смешать лапшу с тушеной капустой с добавлением небольшого количества розмарина.

## **ФАЛЬШИВЫЕ СВИНЫЕ УШКИ К КАРТОФЕЛЬНОМУ ПЮРЕ**

Небольшой крепкий кочан капусты разрезать на кружки толщиной 2 см и тушить их с добавлением соли и небольшого количества воды. Затем обжарить в кипящем жире до золотисто-желтого цвета, посыпать сверху петрушкой, укропом, сельдереем.

## **КАПУСТА ПО-БАВАРСКИ К МЯСУ И КАРТОФЕЛЮ**

500 г белокочанной капусты нашинковать или разрезать на 4 части и тушить в 30 г растопленного сала с добавлением соли, сахара, лука, тмина, уксуса, мелко нарезанного яблока и небольшого количества жидкости. Незадолго до готовности для вкуса добавить немного белого вина.

## **ГОЛУБЦЫ ИЗ КАПУСТЫ**

Из кочана белой или савойской капусты вырезать кочерыжку и опустить ее в кипящую воду примерно на 20 минут. После охлаждения на сите от кочана оторвать столько крупных листьев, сколько желательно сделать голубцов, а оставшуюся часть использовать для приготовления салата или мелко нарезать и добавить в фарш. На разложенные капустные листья положить немного тмина и по желанию начинку из мясного, грибного или рисового фарша с добавлением семян фенхеля, завернуть края и сделать голубцы. Чтобы голубцы были приятно подрумянены, обвалить их в муке и поджарить. Голубцы можно тушить с грибами, пока они не станут мягкими, а из оставшегося бульона приготовить подливку, добавить лук, тмин, соль и муку.

## **ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТА К КАРТОФЕЛЮ**

Из кочана средней величины вынуть середину с тем, чтобы внешний слой листьев был примерно 2 см толщиной. Затем нафаршировать кочан мясом, грибами или рисом, при возможности с добавлением лаванды. Вынутые из середины листья можно добавить к фаршу. Среднюю часть кочана можно использовать и для приготовления салата. Фаршированный ко-

чан потушить в растопленном сале с луком, тмином, солью и бульоном в плотно закрытой посуде примерно 1ч; из сока, полученного при тушении капусты, сделать подливку, добавляя муку. К этому блюду подать картофель.

## **КАПУСТНЫЙ ПУДИНГ К КАРТОФЕЛЮ**

Кочан белокочанной или савойской капусты опустить в кипящую воду так же, как при приготовлении голубцов. Затем осторожно отделить листья и сложить их в большую форму для пудинга таким образом, чтобы верхняя часть листьев свешивалась с края формы. Оставшиеся листья положить послойно вместе с мясным или грибным фаршем, и все закрыть верхними листьями. В плотно закрытой посуде кушанье готовить на водяной бане примерно 1ч. К пудингу подать томатный соус.

## **КАПУСТНАЯ СОЛЯНКА**

250 г белокочанной капусты нарезать крупными полосками и тушить с 20 г растопленного сала и небольшим количеством подсоленной воды. К горячей тушеной капусте добавить мелко нарезанный лук, немного василька, эстрагон, уксус и растительное масло. Перед подачей на стол добавить еще крупно настроганное яблоко.

## **СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ИЛИ ЩИ ПО-РУССКИ**

300 г белокочанной капусты, 200 г моркови, примерно 50 г корней петрушки и 100 г лука-порея нашинковать и тушить с 30 г нарезанного кусочками копченого сала и мелко нарезанной луковицей на плите в плотно закрывающейся кастрюле до золотисто-желтого цвета. Из 200 г грудинки и 100 г свиных костей приготовить 1 л бульона, добавляя соль, лавровый лист, перец в горошке, ямайский перец (красный). Этот бульон добавить к тушеным овощам и довести до готовности в плотно закрытой кастрюле. Мясо нарезать кусочками и вместе с гречневой кашей положить в щи. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки, укропа и сельдерея.

## РУССКИЙ БОРЩ

250 г белокочанной капусты, 200 г лука-порея порезать на узкие полоски, на крупной терке измельчить 100 г моркови и 100 г свеклы. Все эти овощи тушить с 30 г маргарина или растительного масла, добавив 1 столовую ложку томат-пасты, несколько капель уксуса и 1 л бульона. Бульон готовить из 100 г говяжьей грудинки и 50 г копченой грудинки, добавить лавровый лист, перец в горошке и соль. Тушеные овощи положить в бульон, но не варить, иначе исчезнет красная окраска борща. Мясо порезать кусочками и положить в борщ. При подаче на стол в каждую тарелку положить столовую ложку сметаны и рубленую зелень петрушки и укропа.

Борщ можно приготовить с грибами и 4–6 разрезанными на узкие дольки картофелинами.

## КУЛЕБЯКА С КАПУСТОЙ ПО-РУССКИ

(противень 42 × 42 см)

500 г порезанной полосками белокочанной капусты тушить до полуготового состояния вместе с двумя мелко нарезанными луковичками, молотым тмином и солью и 40 г нарезанного кусочками шпика; добавить 2 крутых рубленых яйца. Эту массу выложить на раскатанное тесто, которое приготовить из 500 г муки, 30 г сахара, 50 г маргарина, 1/4 л молока, щепотки соли и 30 г дрожжей. Кулебяку выпекать в духовке в течение 30 минут при среднем нагреве. На стол подавать горячей.

## КАПУСТА ПО-ИРЛАНДСКИ

Это любимое ирландское блюдо готовится следующим образом: взять 250 г белокочанной или савойской капусты, 250 г картофеля, 250 г хорошо вымытой баранины или жирной говядины и 250 г репчатого лука или лука-порея. В горшке распустить 50–75 г шпика и затем послойно уложить нашинкованную капусту и лук, а сверху — кусочки сырого мяса, добавить соль и молотый тмин; после этого влить воду или бульон и тушить в плотно закрытой посуде. Незадолго до полной готовности положить сырой картофель, нарезанный кусочками, и затем насыпать зелень петрушки.

## **ОБЕД ИЗ ОДНОГО БЛЮДА ПО-ПИХЕЛЬШТЕЙНСКИ**

Это очень вкусное блюдо, которое готовится из 500 г савойской капусты, 250 г моркови, 150 г сельдерея, 250 г лука-порея или репчатого лука. Все это мелко нарезать и добавить еще по 50 г баранины, молодой говядины, телятины, свинины. В плотно закрывающуюся посуду положить 30 г маргарина и расположить слоями картофель, овощи и мясо, соль и сладкий перец для вкуса, а затем долить бульон из мозговых костей. При подаче на стол блюдо посыпать рубленной зеленью петрушки.

## **ИТАЛЬЯНСКИЙ ОВОЩНОЙ СУП «МИНЕСТРА»**

200 г савойской или белокочанной капусты, лук-порей, луковица репчатого лука, 100 г моркови, петрушка. 100 г сельдерея, 100 г помидоров промыть, разрезать на полоски и тушить с 50 г сливочного масла и 1/4 литра крепкого бульона, приготовленного из 250 г говяжьих костей, из цыпленка или курицы. Затем положить 100 г сырого нарезанного кусочками картофеля и варить 10 минут, добавить 50 г риса и 50 г макарон и варить еще 10 минут. Незадолго до полной готовности кушанья в суп положить 20 г нарезанного кусочками копченого сала и половинку зубчика тертого чеснока. (Вместо свежих помидоров можно взять 25 г томат-пасты и развести ее бульоном). Суп должен быть густым. Приправить его следует обильно нарубленной зеленью петрушки и тертым сыром. Это излюбленное итальянское блюдо летом едят холодным.

## **БЕЛОКОЧАННАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА**

### **КВАШЕНАЯ КАПУСТА В СЫРОМ ВИДЕ**

■ 125 г квашеной капусты мелко нарезать и смешать с чапкой мелко нарезанных яблок, добавить половину нарезанной луковицы, чеснок, майонез. Затем всю массу выложить на большой лист кочанного салата и украсить петрушкой и редиской.

■ 100 г квашеной капусты, натертая на крупной терке морковь, мелко нарезанный маринованный огурец, луковица, хрен и майонез или растительное масло.

■ 100 г квашеной капусты, морковь, одно яблоко, немного лука и чеснока, маринованный огурец и майонез.

■ 100 г квашеной капусты, натертая на крупной терке редиска, зеленый лук, лимонная мялисса, чабрец, майонез или растительное масло.

■ 100 г квашеной капусты, один большой стручок сладкого перца или помидор, чабрец, эстрагон, лук, майонез или растительное масло.

■ 100 г квашеной капусты, 50 г козельца, луковица, маринованный огурец, майонез или растительное масло,

■ 75 г квашеной капусты, свежий огурец (50 г), стручок красного сладкого перца, щепотка перца молотого горького, щепотка сахара и майонез.

Салат из квашеной капусты может быть использован для фарширования свежих помидоров или сладкого перца.

При приготовлении салата для торжественных случаев смешивают 100 г квашеной капусты с тонко нарезанными ломтиками апельсина или грейпфрута, тертыми орехами, изюмом и майонезом и этой смесью наполняют половинки апельсинов или грейпфрутов, а сверху кладут петрушку.

## **ВИНЕГРЕТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ**

150 г квашеной капусты смешать со 100 г нарезанных мелкими кусочками свежих огурцов, 50 г натертой на крупной терке моркови, 50 г мелко нарезанных яблок, 100 г нарезанных ломтиками помидоров, 100 г нарезанной мелкими кусочками тыквы (или дыни), добавить орехи и изюм, а также свежую зелень и немного тертой лимонной цедры. Все это заправить майонезом или растительным маслом.

## **КВАШЕНАЯ КАПУСТА С КОПЧЕНЫМ МЯСОМ К КАРТОФЕЛЮ**

500 г квашеной капусты тушить с 300 г копченого мяса, двумя разрезанными на кусочки яблоками, одной луковицей,

лавровым листом, ягодами можжевельника и тмином. Для заправки добавить тертый сырой картофель или картофельный крахмал. К этому блюду подать клецки или картофельное пюре. Вместо копченого мяса можно использовать свинину (жирную).

## **КВАШЕНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С РЫБОЙ И КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ**

500 г квашеной капусты тушить в 50 г растопленного сала с луковичей, несколькими кусочками яблок, ягодами можжевельника и тмином: 500 г рыбы (цикла или камбала) варить в небольшом количестве воды, добавив туда лавровый лист, коренья и лук; затем удалить кости и разрезать рыбу на кусочки. Из 500 г картофеля приготовить пюре, добавив одно яйцо. После этого тушеную капусту, рыбу и картофельное пюре уложить послойно в кастрюлю, предварительно смазанную жиром; последним слоем должно быть картофельное пюре. Сверху положить кусочки масла и насыпать слой панировочных сухарей. Запекать в течение получаса в духовом шкафу при хорошем нагреве.

## **КВАШЕНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МЯСОМ И КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ**

Блюдо готовить так же, как указано в предыдущем рецепте. Вместо рыбы положить копченое мясо, ветчину или колбасу.

## **ЖАРЕНАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА К КАРТОФЕЛЮ**

400 г квашеной капусты разделить на 4 порции (толщиной по 1 см), посыпать сверху мукой и жарить на слабом огне примерно 20 минут в горячем масле до получения золотистой и хрустящей корочки.

## **КВАШЕНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ**

Из 500 г вареного картофеля, одного яйца, половины чашки молока или воды, муки и соли приготовить тесто, как для клецек. Кастрюлю обильно смазать жиром, посыпать панировочными сухарями и выложить в нее тесто. Немного теста оставить, чтобы закрыть им кастрюлю сверху.



550 г квашеной капусты тушить обычным способом с добавлением шпика, лука, яблок, тмина и ягод можжевельника, а затем выложить в форму с тестом. Копченое мясо, ветчину, охотничью или кровяную колбасу нарезать кусочками и положить поверх капусты. Остаток теста раскатать и накрыть им содержимое кастрюли, а сверху положить еще кусочки сливочного масла.

Блюдо запекать в духовке с верхним подогревом в течение 45–60 минут, пока не зарумянится.

## **ОЛАДЫ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ**

300 г квашеной капусты тушить в небольшом количестве бульона; остудив, отжать и смешать с 500 г сырого натертого картофеля, одной луковицей (предварительно нарезанной и поджаренной на маргарине), одним яйцом, тмином, солью. Все это печь в горячем растительном масле, как картофельные оладьи.

## **БЛИНЫ С КАПУСТОЙ**

Из 300 г муки, двух яиц, добавив щепотку соли, приготовить тесто, как для лапши, и раскатать его на большие кружки толщиной 1/2 см. На эти кружки положить тушеную со шпиком капусту, кусочки мяса или колбасы и кусочки поджаренной булки. Затем свернуть тесто трубочкой и разрезать ее на куски длиной 5–10 см, последние обжарить в горячем жире, чтобы они подрумянились в местах разрезов. После этого добавить немного горячей воды или бульона и тушить блинчики до готовности. Полученную при тушении жидкость использовать для приготовления пикантного соуса, добавив томат-пюре, немного муки и зелень петрушки, укропа, листьев сельдерея или душицы.

## **САЛАТ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ (ЗАКУСКА ПО-РУССКИ)**

400 г сваренного «в мундире» картофеля, 200 г вареной свеклы и 150 г соленых огурцов нарезать кусочками и смешать с 200 г квашеной капусты, небольшой вымоченной и нарезанной кусочками сельдью и 50 г растительного масла. Добавить уксус, немного соли, сахара и перца. Готовый салат должен

постоять в закрытой посуде примерно час. После этого его разложить в небольшие вазочки и украсить кружочками огурцов, петрушкой и кольцами репчатого лука.

## **ЩИ КИСЛЫЕ ПО-РУССКИ**

150 г квашеной капусты и 75 г мелко нарезанного лука тушить с добавлением 1/2 лаврового листа, 3 горошинки перца, 40 г копченого сала и 1 л бульона. Добавить 150 г помидоров или 2 столовые ложки томат-пюре и варить щи до готовности. Перед подачей на стол в каждую тарелку положить столовую ложку сметаны.

## **СОЛЯНКА ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ ПО-РУССКИ**

250 г квашеной капусты и 100 г мелко нарезанного лука тушить с 40 г копченого сала и ягодами можжевельника, затем добавить чашку сметаны, смешанной с двумя яичными желтками (сырыми).

## **СОЛЯНКА**

200 г мяса (жаркое, колбаса, ветчина, почки, печень) и 100 г свежих лисичек нарезать кусочками и тушить вместе с мелко нарубленным луком в 30 г свиного сала, затем добавить 200 г квашеной капусты, 100 г нарезанных кусочками соленых огурцов, одну столовую ложку каперсов. Залить все 1 л бульона, посолить по вкусу, добавить кориандр и перец. При подаче на стол в каждую тарелку положить столовую ложку сметаны.

## **КВАШЕНАЯ КАПУСТА ПО-ВЕНГЕРСКИ**

300 г квашеной капусты, 2 сладких перца, разрезанных вдоль, и 100 г мелко нарезанного лука тушить с половинкой лаврового листа и 4 ягодами можжевельника в 40 г свиного сала, затем добавить 2 столовые ложки томат-пасты и немного белого вина.

## **ГУЛЯШ ПО-СЕНЕДСКИ**

200 г мелко нарезанного лука тушить в 50 г свиного сала до золотисто-желтого цвета, добавить молотый тмин, майоран,

лимонную цедру, натертый чеснок, перец сладкий и томат-пасту, а также 250 г свинины, которую предварительно нарезать кусочками и посолить. Во время тушения кушанья в кастрюлю несколько раз надо подливать холодный бульон, чтобы придать лучшие вкусовые качества и цвет. Затем долить столько бульона, чтобы мясо было покрыто им полностью, добавить 250 г квашеной капусты и тушить до готовности. В заключение добавить сметану.

## **КВАШЕНАЯ КАПУСТА С ГУЛЯШОМ ИЗ СВЕЖЕЙ СЕЛЬДИ ПО-ДАТСКИ**

200 г квашеной капусты и небольшую мелко нарезанную луковицу тушить в 20 г копченого сала. Затем очистить свежую сельдь (500 г), вынуть из нее кости, порезать на маленькие кусочки, которые осторожно положить вместе с нарезанными кружочками помидорами под тушеную капусту, и тушить еще 10 минут. Готовое кушанье посыпать сверху поджаренными маленькими кусочками ветчины и подать вместе с картофельным пюре.

## **КВАШЕНАЯ КАПУСТА С ГРУШАМИ И МЯСОМ ПО-АНГЛИЙСКИ**

200 г баранины разрезать на кусочки и поджарить с небольшой луковицей в небольшом количестве жира. Добавить 300 г квашеной капусты и 300 г очищенных и нарезанных на куски груш; все вместе тушить 20-30 минут. Перед подачей на стол кушанье полить соусом. На гарнир подать картофельный или гороховый мусс.

## **КВАШЕНАЯ КАПУСТА ПО-ФРАНЦУЗСКИ**

100 г шпика, нарезанного кусочками, поджарить в огнестойкой посуде. Затем уложить слоями, с добавлением молотого тмина и соли, 300 г квашеной капусты, 100 г нарезанного кружками лука, 150 г нарезанного кусочками яблока, 200 г очищенного и нарезанного кусочками картофеля и в середину 2 сардельки или жареную колбасу, разрезанную вдоль. Долить 1/8 литра бульона и тушить все в плотно закрытой посуде 20-30 минут. Перед подачей этого блюда на стол поставить чашку молока, приправленного перцем.

## **КВАШЕНАЯ КАПУСТА С АЙВОЙ ПО-ЛОТАРИНСКИ**

300 г квашеной капусты тушить в 30 г гусиного жира с добавлением перца, 1/2 лаврового листа и гвоздики. Айву очистить, разрезать на куски и тушить с добавлением 1/2 стакана яблочного сока и 1 столовой ложки меда, а затем положить ее в кастрюлю под квашеную капусту. Это кушанье очень вкусно с жареной птицей, к которой можно подать еще картофель, картофельный мусс или клецки.

## **КВАШЕНАЯ КАПУСТА ПО-СТРАССБУРГСКИ**

250 г квашеной капусты тушить с добавлением мелко нарезанной луковицы, 1/2 лаврового листа, 2 горошинки перца, щепотки соли и сахара (можно добавить еще остатки ветчины и корочки шпика) в 30 г гусиного жира, затем налить немного белого вина и положить сырой тертый картофель. Кушанье подавать порциями; к каждой из них полагается положить кусочек поджаренной гусиной печени, небольшой кусочек буженины, маленькую сосиску, а сверху кружочек печеного яблока, на который, в свою очередь, кладут небольшой, слегка поджаренный кусочек мяса. К этому блюду можно подать еще картофельный мусс.

## **КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА**

### **САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ**

200 г краснокочанной капусты мелко нашинковать, помять толкушкой, затем добавить мелко нарезанный лук, мелко нарезанное неочищенное яблоко, лимонный, фруктовый сок или уксус и растительное масло. Для вкуса положить еще натертой лимонной цедры, сахар, мед, а также зелень — майоран, чабрец.

### **СМЕШАННЫЙ САЛАТ ИЗ КРАСНО- И БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ**

Взять по 100 г красно- и белокочанной капусты и шинковать с помощью специальной сечки. В капусту добавить мел-

ко нарезанный лук, немного натертого хрена, лимонной цедры, сок яблока или вишневый сок, зелень и полить маслом; сверху посыпать хрустящими хлопьями.

## **КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА К МЯСУ, ПТИЦЕ, РЫБЕ, ДИЧИ**

В 40 г растопленного сала или свиного жира поджарить небольшую нарезанную луковичу. Краснокочанную капусту (500 г) мелко нашинковать и тушить в жире с добавлением нарезанного кусочками яблока, 2 гвоздиками, небольшим количеством соли и уксуса, пока не станет мягкой; заправить затем сахаром. Позднее добавить немного горячей воды, а еще лучше красного вина или красного фруктового сока и по желанию картофельный крахмал.

## **ГОЛУБЦЫ**

Голубцы можно приготовить и из краснокочанной капусты, они отличаются более острым вкусом. Готовить голубцы так же, как и из белокочанной капусты.

## **САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ**

250 г мелкошинкованной краснокочанной капусты тушить в 30 г растопленного жира или свиного сала с добавлением небольшого количества уксуса и 2 нарезанных кусочками яблок. Затем добавить в тушеную капусту красное вино или красный (вишневый) сок и заправить сахаром. После того как капуста остынет, добавить в растительное масло измельченную лимонную цедру.

## **КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА ПО-РУССКИ**

500 г краснокочанной капусты, 1 корень петрушки, 100 г сельдерея нашинковать и смешать с 40 г жира, луком, солью, сахаром, 2 гвоздиками и небольшим количеством бульона и потушить; по желанию добавить крахмал.

## **КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА ПО-ДАТСКИ**

500 г мелко нашинкованной капусты тушить с 50 г свиного жира, стаканом красного вина, небольшим количеством уксуса, 3 столовыми ложками желе из ягод можжевельника, щепоткой соли, половинкой луковицы и 2 гвоздиками; можно еще заправить сахаром.

## **КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА ПО-ГРЕЧЕСКИ**

1/2 кочана среднего размера краснокочанной капусты потушить в 40 г бараньего жира с зубчиком натертого чеснока, 100 г зеленого горошка и 2 стручками красного сладкого перца (семена удалить), смешать со 100 г нарезанной на кусочки колбасой. Подать на стол вместе с зеленым салатом.

## **КВАШЕНАЯ КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА**

Краснокочанная капуста менее пригодна для квашения, чем белокочанная. Краснокочанную капусту мелко нашинковать. На 5 кг капусты положить 75 г соли и все основательно смешать. Затем выложить в бочку и мять тех пор, пока не появится жидкость на поверхности. Сверху положить несколько здоровых капустных листьев, на них гнет — деревянную крышку, а на нее — камень. При нормальной комнатной температуре брожение заканчивается через 2 недели. Хранить капусту следует в подвале. Крышку и камень надо время от времени мыть.

## **ЦВЕТНАЯ КАПУСТА**

### **САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ**

Обработанную цветную капусту и маленький соленый огурец натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанным луком, рубленой зеленью — укропом или петрушкой — и заправить майонезом. Готовый салат уложить на лист кочанного салата, украсить редиской, сладким перцем или кружочками помидоров и посыпать хрустящими хлопьями.

## САЛАТ-ФАНТАЗИЯ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

■ Маленькую твердую головку цветной капусты, 2 маленьких молодых стебля кольраби и маленький свежий или соленый огурец натереть на крупной терке, хорошо перемешать с зеленым луком, укропом или огуречной травой, заправить майонезом и украсить петрушкой, помидорами или редиской.

■ Маленькую обработанную головку цветной капусты разделить на мелкие кочешки. Кочерыжку и крупные кочешки натереть на мелкой терке и все смешать с натертыми на мелкой терке морковью, картофелем и свежим огурцом. В качестве приправы взять репчатый или зеленый лук, петрушку и укроп и заправить соусом к салату или майонезом. Выложить на мелкое блюдо. Салат украсить кочешками цветной капусты, кочанным салатом, кружочками помидоров, соленым или зеленым огурцом. Все полить лимонным соком.

Очень вкусно этим салатом начинить помидоры или красный сладкий перец и подать с картофелем, петрушкой или с соусом бешамель.

## СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Головку обработанной цветной капусты разобрать на кочешки и тушить с мелко нарезанным репчатым луком в масле или маргарине с небольшим количеством воды или бульона. Часть маленьких кочешков отложить, остальные протереть через сито. В отвар добавить воду или бульон до 1/2 литра. Суп заправить светлой подболткой (20 г маргарина или растительного масла, 40 г муки), смешать с протертыми овощами, небольшим количеством молока и одним яичным желтком. Посолить по вкусу, добавить петрушку и в самом конце положить кочешки цветной капусты. Суп подать с белыми гренками.

## ТУШЕНАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА К МЯСНЫМ БЛЮДАМ И ОТВАРНОМУ КАРТОФЕЛЮ

Обработанную крупную головку цветной капусты тушить в небольшом количестве соленой воды до мягкости. Затем осторожно вынуть из воды, полить растопленным сливочным маслом, посыпать обжаренными белыми панировочными су-

харями и мелко нарубленной петрушкой. Хорошо подать такую капусту со студнем или с яичницей-болтуньей и жареным картофелем. В этом случае капусту поливают еще лимонным соком и добавляют зелень петрушки, укропа и сельдерея.

## **ПЕЧЕНАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА К МЯСНЫМ БЛЮДАМ И КАРТОФЕЛЮ**

Обработанную цветную капусту, целиком или разобранную на кочешки, потушить в кастрюле с кипящим маргарином в духовом шкафу. Затем посыпать ее тертым сыром и мелко нарубленной петрушкой и подать к жареному мясу или как вегетарианское блюдо к картофелю. Ее можно также полить голландским соусом и подать с картофелем и кочанным салатом.

## **ПЕЧЕНАЯ ФАРШИРОВАННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С КАРТОФЕЛЕМ**

Обработанную цветную капусту оставить целой. Между разветвлениями вырезать полость и начинить ее мясным фаршем. Потушить в посуде с достаточным количеством маргарина при высокой температуре. Посыпать тертым сыром и нарубленной петрушкой и подать с картофелем и кочанным салатом. Такое кушанье очень вкусно с голландским соусом.

## **ЗАПЕЧЕННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С КАРТОФЕЛЕМ**

Обработанную крупную головку цветной капусты разобрать на крупные кочешки и тушить в небольшом количестве подсоленной воды до полуготовности. Затем откинуть на сито, положить вместе с кусочками мяса (лучше всего с солониной или с нарезанной ветчиной) в смазанную жиром кастрюлю и залить голландским соусом, соус добавить в таком количестве, чтобы он покрыл цветную капусту. Все обильно посыпать тертым сыром, сверху положить несколько кусочков сливочного масла и запечь в духовке при высокой температуре.

Вместо голландского соуса можно использовать томатный соус. Можно также крупную головку цветной капусты положить в смазанную жиром кастрюлю, положить консервированный зеленый горошек, залить густым голландским соусом, посыпать обжаренными в масле панировочными сухарями и



тертым сыром; в течение получаса запекать при высокой температуре до образования румяной корочки.

## **ЖАРЕНАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ПЛАВАЮЩАЯ В ЖИРЕ**

Обработанную крупную головку цветной капусты разобрать на одинаковые кочешки и отварить в небольшом количестве подсоленной воды до полуготовности. Откинуть кочешки на дуршлаг, окунуть их в жидкое омлетное или в пивное тесто и жарить плавающими в горячем жире. Можно также кочешки или кружочки нарезанной цветной капусты обсыпать панировкой, как шницель, и жарить в жиру. Политое лимоном блюдо еще вкуснее со свежим листовым салатом.

## **САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ**

Крупную головку цветной капусты, разобрannую на кочешки, варить с уксусом и солью до готовности, но чтобы она была не слишком мягкой; приправить сырым мелко нарезанным репчатым луком. Охладить и добавить растительное масло. Но еще вкуснее получается салат, если отваренные кочешки откинуть на дуршлаг и перед подачей на стол заправить небольшим количеством лука и майонеза. Подать с кружочками огурца, редиски или паприки и петрушки.

## **«ЕЖИКИ» ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ**

Отварить крупную твердую головку цветной капусты в воде с уксусом до готовности, но чтобы она была не слишком мягкой; осторожно вынуть из воды, откинуть на дуршлаг и выложить на мелкую тарелку. Свежий или соленый огурец, сырую или вареную морковь, вареную свеклу нарезать тонкими столбиками и равномерно нашпиговать цветную капусту, полить майонезом, украсить крутым яйцом, кружочками огурца или помидора и зеленым салатом. Все полить лимонным соком.

## **ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПО-ПОЛЬСКИ**

Крупную головку цветной капусты отварить в небольшом количестве подсоленной воды и перед подачей на стол посы-

пать нарубленным крутым яйцом, панировочными сухарями и петрушкой.

## **ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПО-ГОЛЛАНДСКИ**

Обработанную крупную головку цветной капусты целиком или разобрannую на крупные кочешки варить до готовности, но чтобы она была не слишком мягкой. Затем откинуть ее на дуршлаг, уложить на блюдо, полить голландским соусом, для которого использовать отвар, и посыпать мелко нарубленной петрушкой и укропом.

## **ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПО-АНГЛИЙСКИ**

Две маленькие головки цветной капусты освобождают от крупных внешних листьев, оставляя мелкие внутренние листки, и целиком отваривают в небольшом количестве подсоленной воды. Кочерыжку целесообразно вырезать, чтобы готовность всей головки была одновременной. Отваренную цветную капусту выложить на блюдо. Растопленное сливочное масло подать отдельно в соуснике. Это блюдо подают как гарнир к любому мясному кушанью или на ужин, в дополнение к другим блюдам.

## **ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ ПО-ДАТСКИ**

300 г рыбного филе порезать крупными кубиками и 30 минут выдерживать в маринаде из лимонного сока. Крупную головку цветной капусты разобрать на кочешки и перемешать с рыбой и столовой ложкой каперсов. Уложить в посуду, полить соусом бешамель, немного разбавленным сметаной, и заправить тертым мускатным орехом. Затем взбить венчиком одно яйцо, полить им капусту и запекать в духовом шкафу в течение 30 минут.

## **ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ**

Цветную капусту разобрать на кочешки, обварить, смешать с двумя помидорами, нарезанными кубиками, и отваренными кусочками ветчины, зеленью — укропом, лимонной мятой, кервелем — и залить соусом бешамель. Выложить в кастрюлю, посыпать белой панировкой, тертым сыром, положить

кусочки сливочного масла и запечь при высокой температуре в течение 10 минут до образования румяной корочки. Гарниром может быть картофельный «снежок» или картофельное пюре.

## **ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПО-ФЛОРЕНТИЙСКИ**

Крупную головку цветной капусты отварить в небольшом количестве воды, положить на смазанный сливочным маслом листовой салат, залить соусом с сыром и запечь в духовом шкафу при высокой температуре до образования румяной корочки.

## **ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПО-ШВЕЙЦАРСКИ**

Обработанную крупную головку цветной капусты слегка отварить в небольшом количестве воды, уложить в противень и залить соусом, приготовленным следующим образом: два куска черного хлеба потереть на терке, смешать со 150 г тертого сыра, чашкой цельного молока, 3 желтками, 15 г сои и небольшим количеством мускатного ореха. Когда хлеб размякнется, густым соусом залить цветную капусту и запекать ее в духовом шкафу в течение 20 минут.

## **РЕВЕНЬ**

Ревень — «большой желтый корень», издавна применявшийся при заболеваниях органов пищеварения. Разводить это растение начали в середине XVIII века. В ревене содержится ряд кислот, в том числе и щавелевая кислота, которая может привести к недостатку в организме кальция. Чтобы исключить это нежелательное явление, следует при приготовлении блюд из ревеня всегда использовать молоко. Это касается прежде всего детского питания, поэтому надо следить, чтобы дети не ели сырой ревень. Не рекомендуется также отваривать листья ревеня (как и листья шпината).

## **КОМПОТ ИЗ РЕВЕНЯ**

450 г обработанного ревеня нарезать кусочками длиной 2–3 см и варить в 125 мл воды со 100 г сахара и щепоткой соли.

Для улучшения вкуса добавить несколько кружочков лимона или апельсина. В компот можно положить ложку муки, размешанной в воде. Это смягчает вкус компота. Людям, чувствительным к кислотам, рекомендуется ревень со сливками или со сгущенным молоком.

## **ПЮРЕ ИЗ РЕВЕНЯ К ЗАВТРАКУ ИЛИ К УЖИНУ**

На две порции: в чашку положить 4 столовые ложки овсяных хлопьев, натертой лимонной или апельсиновой цедры, растертых орехов и молока, все как следует размешать. Блюдо должно быть не очень жидким. Выдержать 1–2 часа и незадолго до подачи на стол полить компотом из ревеня.

## **СУП ИЗ РЕВЕНЯ**

200 г обработанного ревеня нарезать мелкими кусочками и варить в 1/2 л воды с кусочком лимонной или апельсиновой цедры, пока ревень не станет мягким, чтобы можно было протереть его через сито. Все прокипятить еще раз, затем в суп вылить разведенную в воде муку (10 г) или картофельный крахмал, добавить соль и сахар (50 или 100 г). Подать с белыми сухарями или подсушенным хлебом. В жаркую погоду рекомендуется подавать суп холодным.

## **БЛЮДО ИЗ РЕВЕНЯ С КРЕМОМ**

400 г подготовленного ревеня мелко нарезать, потушить с 2 столовыми ложками воды, 100 г сахара и куском лимонной или апельсиновой цедры и протереть через сито. Из 125 мл молока, половины пакетика ванилина и столовой ложки сахара сварить крем, взбить венчиком и смешать с ревенем. Блюдо становится еще более нежным, если добавить 125 мл взбитых сливок. Можно подать сливки отдельно.

## **КАША ИЗ РЕВЕНЯ**

400 г ревеня обработать, мелко нарезать, сварить в 250 мл воды со щепоткой соли и 100 г сахара, протереть сквозь сито, сделать подболтку из небольшого количества воды и 50–60 г каши или саго. Все перемешать, дать разбухнуть и выложить в охлажденную форму. Готовое блюдо подать с ванильным со-

усом или подслащенным молоком. Вместо свежего ревеня можно взять 1/2 литра ревеневого сока.

## **ЖЕЛЕ ИЗ РЕВЕНЯ**

2 стакана сока ревеня сварить со 100 г сахара. 20 г порошкообразного или листообразного желатина растворить в 125 мл горячего сока и хорошо смешать с соком ревеня. Все выложить в стеклянную форму, поставить в холодное место для остывания. К желе подать ванильный соус.

## **ЖЕЛЕ ИЗ РЕВЕНЯ И КЛУБНИКИ**

Это блюдо хорошо подать на десерт к праздничному столу. Приготовление этого блюда отнимает много времени. Поэтому готовить его следует накануне. Количество желе рассчитывается по числу гостей. Руководствуются следующим рецептом: исходя из 1 л сока ревеня, варят желе из 350 мл, выливают его в стеклянную форму и дают застыть. В зависимости от температуры застывание продолжается 1–2 часа. На застывшую поверхность укладывают обсыпанные сахарным песком или сваренные ягоды клубники (сколько нужно на каждую порцию). Осторожно заливают их вновь сваренным желе, примерно 125 мл, так, чтобы ягоды были покрыты, но не плавали. Снова дают застыть. Когда желе застынет, его снова заливают остатками сваренного желе. Таким образом, желе следует готовить 3 раза. После застывания поверхность украшают ягодами клубники и взбитыми сливками.

## **КРЕМ ИЗ РЕВЕНЯ**

400 г мелко нарезанного ревеня тушить в 250 мл воды с 250 г сахара, небольшим количеством лимонной цедры и ванилина. Затем протереть сквозь сито. Растопить 20 г желатина в небольшом количестве горячей воды, вылить в ревеня и остудить. Два яичных белка сильно взбить с 20 г сахарной пудры, положить в ревеня и взбивать венчиком до образования пенистой массы.

## **ЗАПЕКАНКА ИЗ РЕВЕНЯ**

■ Кастрюлю (диаметром в 20 см) хорошенько смазать жиром, уложить на дно слой пшеничного или ржаного хлеба,

щели засыпать хлебными крошками или хрустящими хлебцами, овсяными хлопьями. Сверху уложить слой из 500 г мелко нарезанного ревеня, смешанного с 200 г сахара, ванильным сахаром, толчеными орехами или миндалем, натертой на терке лимонной цедрой и овсяными хлопьями. Залить все это двумя яйцами, взбитыми с небольшим количеством муки, и засыпать панировочными сухарями или крошенными хрустящими хлебцами. Сверху положить кусочки сливочного масла. Запекать в духовом шкафу при средней температуре 30–45 минут. Подается горячей с фруктовым соусом.

■ 2 яичных желтка растереть с 150 г сахара, постепенно подмешивать 20 г растопленного сливочного масла, немного ванильного сахара, толченые орехи или миндаль, тертую лимонную цедру, 130 г муки, половину пакета разрыхлителя, в конце добавить сильно взбитые белки. Тесто должно получиться вязким, для чего можно добавить немного молока. В хорошо смазанную жиром форму выложить половину теста. Сверху положить 300–400 г мелко нарезанного ревеня, накрыть остатками теста и печь в духовом шкафу при высокой температуре около часа.

## **ТОРТ ИЗ РЕВЕНЯ, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ БЕЗ ВЫПЕЧКИ**

Из 1 кг ревеня сварить густой мусс с 250 г сахара и тертой лимонной или апельсиновой цедрой. Край съёмной формы положить перевернутым на блюдо для торта. На дно уложить слой сухарей, а лучше хрустящих хлебцев, щели засыпать толчеными сухарями. Затем выложить туда слоями мусс из ревеня, хрустящие хлебцы, последний слой — мусс, залить ванильным пудингом, приготовленным из 250 мл молока. Охладить, удалить край съёмной формы и украсить торт фруктами и орехами.

## **КОКТЕЙЛЬ ИЗ РЕВЕНЯ И МОЛОКА**

Благодаря освежающему вкусу, свежий сок из ревеня очень хорош с молочным напитком. К 250 мл снятого свежего молока добавить 3–4 столовые ложки густого компота или 2 столовые ложки мармелада. Смешать в миксере. Добавить в напиток яйцо и кофейную ложку натурального меда.

## СОК ИЗ РЕВЕНЯ

Сок из ревеня можно использовать для освежающих напитков и для добавления в салаты и сырые овощные блюда. Он придает этим блюдам освежающий пряный вкус. В домашних условиях сок из ревеня готовят в соковарке, горячим разливают в бутылки, которые закупоривают резиновыми пробками.

## ПОДСЛАЩЕННЫЙ СОК ИЗ РЕВЕНЯ

Подслащенный сок из ревеня в жаркое время года является очень вкусным освежающим напитком. 1 л сока хорошо смешать в миксере с сахарным сиропом из расчета 1/2 л воды на 250 г сахара, разлить в бутылки и 20 минут пастеризовать при 75°C.

## СИРОП ИЗ РЕВЕНЯ

Для приготовления сиропа следует сварить 350 г сока из ревеня с 650 г сахара и 10 г лимонной кислоты в кристаллах, разлить сироп по бутылкам и закупорить. В домашних условиях сироп из ревеня дает возможность быстро приготовить освежающий и утоляющий жажду напиток из 1 части сиропа и 7 частей воды. Его охотно используют также для приготовления различных пудингов.

## МАРМЕЛАД ИЗ РЕВЕНЯ

- Обработанный ремень мелко нарезать, потушить в небольшом количестве воды до мягкости; по желанию можно протереть сквозь сито. 600 г мякоти и 500 г сахара уварить до 1 кг, смешать с желатином, разложить в стеклянные банки и закатать их.

- Обработанные стебли порезать на мелкие кусочки, уложить в широкую посуду, посыпать сахаром и выдержать 2 суток в холодном помещении. На 250 г ревеня полагается 250 г сахара. Получается хороший аромат, если к 500 г ревеня добавить мелко нарезанную цедру половины апельсина. После этого варить мармелад при постоянном помешивании около 30 минут и затем выложить в стеклянные банки.

Ревень хорошо добавлять в мармелад из разных фруктов, особенно, если в этих фруктах содержится мало кислоты. Рекомендуются следующие смеси: ревень и клубника, ревень и яблоки, ревень и слива.

## **СПАРЖА**

### **СУП ИЗ СПАРЖИ**

200 г тонкой или средней спаржи косо нарезать, залить 800 мл горячей воды, потушить с небольшим количеством соли и сливочного масла и откинуть на дуршлаг. Сделать подливу, для чего 20 г маргарина, 20 г муки и отвар смешать и заправить яйцом. Яйцо лучше всего размешать в молоке, которое очень хорошо для супа, но его нельзя еще раз варить, так как оно свернется. В суп добавить немного сливочного масла и в конце положить кусочки спаржи.

### **СТЕБЛИ СПАРЖИ С МАСЛОМ К КОТЛЕТАМ, ШНИЦЕЛЮ, ЛОСОСЮ, К КОЛБАСЕ**

500 г спаржи по возможности одинаковой длины связать в пучки, ошпарить кипятком, немного потушить с солью и небольшим количеством сливочного масла, осторожно вынуть из воды, выложить на блюдо и полить 30 г растопленного сливочного масла, в котором сначала поджарить немного толченых сухарей. Особенно хорош сюда кочанный салат. Отвар можно использовать для приготовления супа.

### **СПАРЖА К МЯСНЫМ БЛЮДАМ С КАРТОФЕЛЕМ**

500 г среднекрепкой спаржи косо нарезать, потушить в 1/2 л кипящей воды с солью и некоторым количеством сливочного масла и откинуть на дуршлаг. Приготовить светлую подболтку из 20 г маргарина, 20 г муки и отвара и заправить ее яйцом и свежим сливочным маслом. Можно добавить в соус сметану или молоко и при желании немного лимонного сока и щепотку сахара. Залить соусом кусочки спаржи. Можно также по-



тушить целые стебли спаржи, выложить их на блюдо и полить светлым соусом.

## **СПАРЖА С РИСОМ В ФОРМЕ**

200 г риса промыть и, непрерывно помешивая, обжарить до золотистого цвета в 20 г маргарина или растительного масла с одной мелко нарезанной луковицей. Затем залить рис 1 л подсоленной кипящей воды или бульона, дать рису набухнуть и уложить его в форму с высокими краями. Затем из формы выложить на круглое блюдо, в середину положить спаржу, украсить все картофелем и кочанным салатом.

## **САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ СПАРЖИ**

▪ 600 г стеблей спаржи средней толщины нарезать наискосок кусочками, положить в небольшое количество кипящей воды, добавить немного соли и уксуса и потушить. Затем добавить мелко нарезанный лук и растительное масло и украсить салатом и петрушкой.

▪ 500 г спаржи нарезать кусочками и потушить в небольшом количестве воды с солью, щепоткой сахара и уксусом. Кусочки спаржи смешать с майонезом, украсить листовым салатом и редиской.

## **САЛАТ ИЗ СПАРЖИ, СМЕШАННЫЙ**

Очень вкусен салат, если использовать в одинаковых пропорциях спаржу, морковь и горошек, в овощи добавить зелень и майонез и все смешать. Украсить листовым салатом или зеленым салатом.

## **СПАРЖА ПО-ПОЛЬСКИ**

500 г спаржи разделить на порции или порезать кусочками, потушить в небольшом количестве подсоленной воды, посыпать двумя порубленными крутыми яйцами и поджаренными в сливочном масле белыми сухарями, сверху посыпать зеленью петрушки и укропа.

## **СПАРЖА ПО-ГОЛЛАНДСКИ**

500 г спаржи нарезать одинаковыми кусочками, связать в пучки по порциям, потушить в небольшом количестве подсо-

лешной воды, затем выложить на блюдо с бумажной салфеткой, верхнюю и нижнюю части посыпать нарубленной петрушкой. К блюду подать в соуснике настоящий голландский соус. Если спаржа выложена на блюдо без бумажной салфетки, то вместо петрушки густой голландский соус можно вылить прямо на спаржу.

## **СПАРЖА ПО-СЕВЕРНОМУ**

Тушеные верхушки спаржи — прекрасная начинка для рыбных рулетов, как, например, для рулета из морского языка, тушеного в белом вине.

## **СПАРЖА ПО-АНГЛИЙСКИ**

500 г спаржи разрезать на равные части, связать в пучки и тушить в небольшом количестве подсоленной воды. Каждую порцию уложить на кусок поджаренного белого хлеба (нитку удалить) и полить соусом, который готовится следующим образом: 40 г растопленного сливочного масла смешать при небольшом нагревании с 2 желтками и 3 ложками отвара (температура нагрева не выше 60 С, чтобы яйцо не свернулось) до образования пены.

## **ЗАЛИВНАЯ СПАРЖА ПО-ШВЕДСКИ**

500 г спаржи нарезать кусочками в 2—3 см, тушить в 100 мл белого вина, 100 мл мясного бульона, добавить соль и откинуть на дуршлаг. В отвар добавить сок половины лимона, 15 г разбухшего желатина, все перемешать, еще раз разогреть, помешать и остудить. Охлажденный бульон налить слоем в палец толщиной в стеклянную форму; когда он застынет, уложить слоями кусочки спаржи и кусочки копченого лосося и залить сверху остатками бульона. Поставить в холодное место на несколько часов. Перед подачей к столу украсить майонезом при помощи шприца и подать с жареным картофелем и листовым салатом.

## **СПАРЖА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ**

Разделить на порции 500 г спаржи, потушить в подсоленной воде, посыпать тертым сыром, сверху — положить кусочек сливочного масла и запечь в духовом шкафу при высокой

температуре. Можно также запечь спаржу слоями в смазанной жиром кастрюле. Затем каждый слой спаржи посыпать тертым сыром, все залить растопленным сливочным маслом и запечь.

## КОНСЕРВЫ ИЗ СПАРЖИ

- Обработанные стебли спаржи связать в пучки и уложить в стеклянные банки так, чтобы между спаржей и крышкой оставалось достаточно свободного пространства. Предварительно следует спаржу слегка отварить, чтобы она стала гибкой и удобно укладывалась в банки. Осторожно уложить стебли головками вниз, чтобы потом удобно было вынимать их из банки. Затем залить их отваром и дважды простерилизовать.

- Обработанные стебли спаржи нарезать кусочками в 3 см, слегка отварить, уложить в стеклянные банки, залить отваром и дважды простерилизовать.

## Л У К

### САЛАТ ИЗ ЛУКА

Лук нарезать колечками, замариновать с небольшим количеством растительного масла, уксуса, соли и сахара, накрыть крышкой и оставить на час. Затем полить его сметаной или йогуртом и перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа, петрушки, пастернака.

### ЛУКОВЫЙ СУП

Потушить 200 г мелко нарезанного лука с 20 г растительного масла или маргарина до золотисто-желтого цвета, добавить 1 столовую ложку муки, вылить туда 1/2 л мясного бульона или воды, посолить по вкусу и еще раз прокипятить. В суп можно добавить немного молока. При подаче к столу насыпать в суп тертый сыр или поджаренные белые сухари.

### ЛУКОВЫЙ СОУС

250 г мелко нарезанного лука немного потушить в 20 г растительного масла или маргарина, добавить 1 столовую ложку муки, залить бульоном или молоком так, чтобы соус получил-

ся густым, заправить его яичным желтком. Прибавить соль и лимонный сок. Этот соус подать к отварному мясу или к рыбе.

## **ТУШЕНЫЙ ЛУК**

500 г лука натереть на терке и потушить в 30 г растительного масла или маргарина с солью, тмином и небольшим количеством воды или бульона. Добавить немного обжаренной муки, несколько ложек молока или сливок и посыпать нарубленной петрушкой. Вкус значительно улучшается, если незадолго до конца тушения лука добавить туда 2-3 очищенных помидора.

## **ТУШЕНЫЙ ЛУК К КВАШЕНОЙ КАПУСТЕ И КАРТОФЕЛЬНОМУ ШОРЕ**

В 40 г растопленного шпика положить 8 средних или 12 мелких целых луковиц и тушить их с очень небольшим количеством бульона до коричневого цвета. Пикантный вкус придает луку небольшое количество белого вина. В оставшийся бульон добавить немного муки. Очень хорошо подойдет сюда также томатный соус.

## **ГЛАЗИРОВАННЫЙ ЛУК КАК ГАРНИР**

250 г мелких луковиц тушить до готовности с 30 г растительного масла, щепоткой соли, небольшим количеством сахара и 150 мл мясного бульона. Затем бульон варить до тех пор, пока сахар не станет коричневым и луковицы не покроются глазурью. В бульон можно добавить немного белого вина, что придаст блюду пикантный вкус. Очень красиво подать луковицы на листьях салата.

## **ФАРШИРОВАННЫЙ ЛУК**

У 5 крупных луковиц отрезать нижнюю часть, чтобы они при тушении не крутились, затем осторожно вырезать у них сердцевину, чтобы остались 3 поверхностных слоя, заполнить их мясным, грибным или рисовым фаршем и тушить с небольшим количеством маргарина, бульона, несколькими кружочками помидоров. Оставшийся бульон заправить мукой. Внутренность луковиц использовать для начинки или для тушения.

## **ЗАПЕКАНКА ИЗ ЛУКА**

500 г лука нарезать колечками, потушить с 40 г растительного масла или маргарина, солью, тмином и сладким перцем. Выложить в смазанную жиром кастрюлю, залить 130 мл молока, в которое добавить 2 яйца, и запекать в духовом шкафу при высокой температуре в течение получаса.

## **ПИРОГ С ЛУКОМ ПО-ТЮРИНСКИ**

Приготовить тесто из 250 г муки, 50 г маргарина или подсолнечного масла, 20 г сахара, щепотки соли, 4–5 столовых ложек молока и 20 г дрожжей и поставить его на полчаса. Раскатать тесто толщиной в 1/2 см, выложить его на смазанный жиром противень так, чтобы края теста свисали, и дать тесту еще раз подойти. В 50 г растопленного шпика потушить 40 г нарезанного кружочками лука, затем смешать их с двумя взбитыми яйцами и добавить тмин и соль. Эту массу положить на подошедшее тесто и запечь пирог при высокой температуре. Пирог подать к столу горячим.

## **ПИРОГ С ЛУКОМ ПО-ПФАЛЬЦСКИ**

На дрожжевое тесто, замешанное по рецепту, указанному выше, уложить сырой, нарезанный колечками лук, сверху положить кусочки шпика, посыпать тмином и все залить 125 мл сметаны или молока, взбитого с 3 яичными желтками. Печь пирог при высокой температуре и горячим подать к столу.

## **ОМЛЕТ С ЛУКОМ ПО-БОЛГАРСКИ**

300 г лука нарезать колечками, развести мед в 125 мл воды и в этом растворе тушить лук в течение 10 минут. Добавить немного соли и лимонного сока. Из теста для омлета испечь 4 тонких блина. Каждый блин свернуть втрое, выложить на блюдо и посередине разрезать вдоль. В разрез положить тушеный лук и полить растопленным сливочным маслом.

## **ЛУК ПО-БАЛКАНСКИ**

Взять 5 крупных луковиц, вырезать у них сердцевину и заполнить начинкой, приготовленной следующим образом: 40 г капусты браунколь потушить в гусином жире, добавить соль,

перец, немного кориандра и заправить кофейной ложкой муки (сердцевину лука смешать с начинкой). Эти луковицы уложить в кастрюлю и запечь в духовом шкафу.

## **ЛУК ПО-ВЕНГЕРСКИ**

400 г лука порезать кружочками, 150 г зеленого стручкового перца порезать ломтиками и тушить с 50 г слегка обжаренного копченого сала и небольшим количеством воды, заправить 125 мл сметаны и небольшим количеством сладкого перца. Вместо сметаны блюдо можно заправить соусом бешамель.

## **ФАРШИРОВАННЫЙ ЛУК ПО-ПОРТУГАЛЬСКИ**

У 5 крупных луковиц (предпочтительнее лук-опорт) вырезать сердцевину. Приготовить начинку из 250 г мясного фарша, яйца, кофейной ложки каперсов, одной мелко нарубленной хамсы, добавить соль и перец, немного тертой лимонной цедры, столовую ложку толченых белых сухарей и мелко нарубленных остатков лука. Луковицы начинить, положить на них кусочки сливочного масла, посыпать тертым сыром и печь в духовом шкафу примерно 25 минут.

## **ГЛАЗИРОВАННЫЙ ЛУК ПО-ИТАЛЬЯНСКИ**

200 г лука потушить в 40 г растительного масла и покрыть светлой глазурью из 1 столовой ложки сахара.

## **ЛУК-ПОРЕЙ**

### **ОБЕД ИЗ ОДНОГО БЛЮДА ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ**

450 г лука-порея мелко нарезать, потушить с тмином в 1 л мясного бульона и смешать с 200 г нарезанного кусками отварного картофеля. Добавить 30 г растопленного шпика, несколько мелко нарезанных морковок. Суп получается очень вкусным.

## **ПОРЕЙ ПО-ТЮРИНСКИ (СЛАДКО-КИСЛЫЙ)**

450 г порея нарезать мелкими кусочками и потушить в мясном бульоне или в воде с 30 г жира. Затем заправить мукой, солью, уксусом и сахаром. По оригинальному тюрингскому рецепту добавить изюм. В дополнение к блюду подать отварной рис или картофель.

## **ОВОЩНОЕ БЛЮДО ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ**

450 г лука-порея нарезать кусочками в 3 см, отварить в небольшом количестве подсоленной воды и откинуть на дуршлаг. Из 30 г растительного масла или маргарина и некоторого количества муки приготовить подливку, добавив туда отвар и полташки молока или сливок, и размешать, добавить лимонный сок и немного натертой лимонной цедры. В эту подливку выложить кусочки порея. Это — вегетарианское блюдо к картофелю или рису или гарнир к жаркому всех видов, как, например, к говяжьему жаркому или говяжьему филе.

## **ЛУК-ПОРЕЙ С РАСТОПЛЕННЫМ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ**

500 г длинных стеблей порея отварить в небольшом количестве подсоленной воды, залить 20 г растопленного сливочного масла и посыпать рубленой петрушкой и белыми панировочными сухарями. Как вегетарианское блюдо можно подать с картофельным пюре или вареным рисом и листовым салатом; с растопленным маслом можно подать также в виде гарнира к жареному мясу, котлетам, шницелям и пр.

## **ЛУК-ПОРЕЙ НА ЗАВТРАК ПО-КРЕСТЬЯНСКИ**

450 г порея нарезать кусочками по 2 см, отварить в небольшом количестве подсоленной воды и откинуть на дуршлаг. В хорошо смазанную жиром огнеупорную стеклянную кастрюлю слоями уложить нарезанный кружочками картофель, сваренный в мундире (450 г), мелко нарезанные кубики шпика, копченого мяса или ветчины и кусочки лука-порея; все залить яйцом, взбитым, как для яичницы-болтуньи, сверху положить кусочки сливочного масла, посыпать панировочными сухаря-

ми и тертым сыром и запечь в духовом шкафу при средней температуре. Листовой салат или салат из помидоров дополнит блюдо, сделает его более вкусным и полезным.

## **ЛУК-ПОРЕЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СОУСЕ БЕШАМЕЛЬ ИЛИ В ГОЛЛАНДСКОМ СОУСЕ**

■ 500 г лука-порея нарезать кусочками в 3 см, отварить в небольшом количестве подсоленной воды и откинуть на дуршлаг. Кусочки лука уложить вместе с кубиками ветчины или конченого мяса в смазанную жиром огнеупорную стеклянную кастрюлю и залить соусом бешамель, сверху положить кусочки сливочного масла и посыпать тертым сыром. Затем запекать в духовом шкафу при высокой температуре около получаса. К этому блюду хорошим дополнением будет картофель и листовой салат.

■ Лук-порей можно также нарезать кусочками в 10 см и отварить. Каждый кусочек лука завернуть в кусочек ветчины, уложить в огнеупорную стеклянную кастрюлю и залить голландским соусом. Сверху положить кусочки сливочного масла, обильно посыпать тертым сыром и запекать в духовом шкафу при высокой температуре около получаса.

## **ЛУК-ПОРЕЙ В БУРГУНДСКОМ СОУСЕ С КАРТОФЕЛЬНЫМИ КРОКЕТАМИ**

500 г порея нарезать кусочками в 10 см, потушить в 20 г растительного масла, маргарина (или в шпике), выложить на блюдо и залить бургундским соусом. Для картофельных крокетов 8–10 картофелин сварить чуть с сырцом в подсоленной воде, протереть через сито, смешать с 20 г маргарина, одним яичным желтком и солью, слепить продолговатые клецки или колбаски толщиной с палец. Обмакнуть их во взбитом яйце, обвалять в панировочных сухарях и жарить плавающими в кипящем растительном масле или на сковороде в разогретом жире, как жарят картофель.

## **ЛУК-ПОРЕЙ С ГОЛЛАНДСКИМ, ТОМАТНЫМ СОУСОМ ИЛИ СОУСОМ С ПАПРИКОЙ**

Приготовление порея такое же, как и в предыдущем рецепте. Вместо бургундского соуса блюдо можно полить голланд-



ским, томатным соусом или соусом с паприкой. Рекомендуются подать гарнир из картофеля или отварного риса.

## **ЛУК-ПОРЕЙ В ОМЛЕТЕ**

450 г порея нарезать кусочками в 8 см и потушить в небольшом количестве воды и сливочного масла. Приготовить тесто для омлета. Вылить половину теста в форму с разогретым жиром, поверх омлета положить кусочки порея, посыпать нарезанным зеленым луком, натертой на терке цедрой лимона и хорошенько запечь в духовом шкафу. Перед подачей к столу сверху положить вторую половину омлета и украсить листовым и полевым салатом.

## **ЛУК-ПОРЕЙ С ГРИБАМИ**

450 г лука-порея нарезать кусочками в 8 см и потушить с 20 г растительного масла, маргарина или шпика. Выложить порей на блюдо и сверху положить грибы. Для этого 200 г свежих грибов потушить с луком, тмином и солью. Рубленая петрушка придает блюду пряный вкус. Это блюдо из порея с картофельным пюре и с салатом из огурцов или с листовым салатом хорошо подать к обеду.

## **ЛУК-ПОРЕЙ В ЯИЧНИЦЕ-БОЛТУНЬЕ**

450 г порея нарезать кусочками в 3 см, потушить в небольшом количестве подсоленной воды и откинуть на дуршлаг. Взбить 3–4 яйца и во время жарения яичницы подмешать туда кусочки порея. Подать с салатом из огурцов или с листовым салатом к жареному картофелю, картофелю, сваренному в мундире, или к картофельному пюре.

## **ЛУК-ПОРЕЙ В ПИВНОМ ИЛИ В ОМЛЕТНОМ ТЕСТЕ**

Приготовить пивное или омлетное тесто. 500 г порея, из которого используется только белая часть, нарезать кусочками в 8 см, потушить в небольшом количестве подсоленной воды и откинуть на дуршлаг. Кусочки окунуть в тесто, которое должно быть настолько густым, чтобы прилипало к порею, и жарить плавающими в растительном масле или в жиру. Приготовленный порей полить лимонным соком. Это блюдо хорошо

подать в виде гарнира к жареному мясу или, заправив майонезом, острым соусом, в холодном виде подать на ужин.

## САЛАТ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ

▪ 450 г порей нарезать кусочками в 2 см и потушить в небольшом количестве подсоленной воды. Приправить уксусом или лимонным соком и растительным маслом и подать с мелко нарубленной зеленью петрушки, укропа и сельдерея.

▪ Приготовить порей по предыдущему рецепту, смешать с кружочками помидоров, солью, черным перцем, приправить уксусом и растительным маслом, а еще лучше — майонезом. Вместо помидоров можно взять нарезанный кусочками сладкий перец. Свежая зелень, огуречная трава, укроп, базилик придают салату пряный вкус.

## ЛУК-ПОРЕЙ КАК ПРИПРАВА К БЛЮДАМ

Как уже упоминалось, порей хорошо подходит для приправы к обеду из одного блюда: к картофельному супу, к овощному рагу по-лейпцигски, ирландским блюдам и во всех тех случаях, когда репчатый лук из-за его сильного специфического вкуса употреблять не рекомендуется. Например, приправа из порей к шпинату или к капусте брокколи (на 450 г шпината 125–200 г порей) придает блюду очень приятный вкус.

## ЛУК-ПОРЕЙ ПО-ДАТСКИ

450 г порей порезать на мелкие полоски и уложить слоями с филе из сельди горячего копчения, из которой вынуты кости, в смазанную жиром огнеупорную кастрюлю. Последний слой должен быть из порей. Все залить 125 мл молока, в котором взбиты 2 яичных желтка, посыпать приправой, сверху положить кусочки сливочного масла и запечь в духовом шкафу в течение 20 минут. В качестве гарнира рекомендуется картофель жареный или сваренный в мундире и листовая салат.

## ЛУК-ПОРЕЙ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

60 г ветчины, нарезанной кубиками, обжарить в 20 г растительного масла. Добавить 450 г порей, нарезанного кусоч-

ками в 4 см и тушеного в небольшом количестве воды, посыпать петрушкой и подать к ризотто (блюду из риса), украшенному свежими помидорами и посыпанному тертым сыром.

## **ЛУК-ПОРЕЙ ПО-САРДИНСКИ**

450 г порея порезать кусочками в 4 см, потушить в 10 г свиного жира, заправить светлым соусом, в который добавлено 50 г нарезанной кубиками и слегка обжаренной ветчины. Затем добавить туда столовую ложку томатной пасты, кофейную ложку каперсов и 250 г мелко нарезанных баклажапов, тушенных в растительном масле. Блюдо очень вкусно с уксусом и рубленой зеленью.

## **ЛУК-ПОРЕЙ ПО-ТУРЕЦКИ**

Большую луковицу измельчить и жарить в 30 г растительного масла до золотисто-желтого цвета. Затем добавить 450 г нарезанного кусочками порея. Порей залить 300 мл бульона, потушить до полуготовности, добавить туда 100 г риса и тушить до готовности. Перед подачей к столу полить растопленным сливочным маслом и посыпать сахаром. Блюдо можно подать к столу холодным или теплым.

## **СТОЛОВАЯ СВЕКЛА**

### **СТОЛОВАЯ СВЕКЛА КАК ОБЕД ИЗ ОДНОГО БЛЮДА**

450 г свеклы вымыть, очистить и нарезать кубиками. Положить в бульон, сваренный из 300 г жирной говядины и 1 л воды, и варить с маленькой луковицей и майораном до мягкости. Заправить жареной мукой, добавить по вкусу соль, уксус и сахар. 2 столовые ложки молока придадут блюду более мягкий вкус, мелко нарезанный соленый огурец или несколько каперсов — пикантность. Перед концом варки положить в суп кусочки мяса. Можно порезать в суп еще несколько картофелин. Вместо говядины очень хороша будет дичь, тогда блюдо приобретает особенно приятный вкус.

## **СТОЛОВАЯ СВЕКЛА К ЖАРКОМУ**

600 г свеклы вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Распустить в кастрюле 60 г шпика, выложить туда тертую свеклу и тушить с гвоздикой, корицей, яблоками, натертыми на крупной терке, и небольшим количеством воды или фруктового сока. Добавить соль, сахар и уксус. Вкус блюда будет особенно утонченным, если добавить красного вина.

## **САЛАТ ИЗ СТОЛОВОЙ СВЕКЛЫ**

600 г свеклы очистить, нарезать кружочками и потушить. Приправить уксусом, тмином, солью, маленькими кубиками хрена, луком и по вкусу добавить щепотку сахара. Чтобы придать свекле несколько иной вкус, ее можно натереть на крупной терке, а при тушении добавить гвоздику и корицу.

## **САЛАТ ИЗ СТОЛОВОЙ СВЕКЛЫ И ЯБЛОК**

1 крупную сваренную и очищенную свеклу натереть на крупной терке и смешать с одним натертым на крупной терке яблоком, мелко нарезанным луком, тертым хреном, толченой корицей, толченой гвоздикой, лимонным соком, фруктовым соком или майонезом. Украсить маринованным огурцом и петрушкой.

## **ФАРШИРОВАННАЯ СТОЛОВАЯ СВЕКЛА**

Свеклу целиком потушить, вырезать из нее середину, выдержать несколько часов в маринаде из жидкого соуса к салату, начинить мясным, рыбным или овощным салатом и украсить зеленью петрушки, укропа, сельдерея.

## **САЛАТ С РЫБОЙ И СТОЛОВОЙ СВЕКЛОЙ ПО-РУССКИ**

350 г очищенной свеклы нарезать кубиками и потушить в 10 г растительного масла и небольшом количестве подсоленной воды. 450 г рыбного филе выдержать в маринаде из сильно разведенного уксуса, приправленном 10 г растительного масла, лавровым листом, 3—4 ягодами можжевельника, несколькими зернышками горчицы, половиной луковицы, листьями сельдерея. Затем филе режут на куски. Можно исполь-

зовать также маринованную сельдь, свеклу и рыбу, смешав их с нарезанным кубиками соленым огурцом и натертым на крупной терке яблоком. Под конец полить маринадом от рыбы и добавить немного сметаны.

## **СТОЛОВАЯ СВЕКЛА ПО-АНГЛИЙСКИ**

500 г столовой свеклы, нарезанной кружочками, потушить в бульоне (полчаши), смешать с уксусом, приправленным жемчужным луком и заправленным мукой, обжаренной до золотисто-желтого цвета.

## **СТОЛОВАЯ СВЕКЛА ПО-ФРАНЦУЗСКИ**

450 г свеклы порезать кружочками и потушить в 25 г растительного масла с половиной чаши красного вина, чесноком, растертым с солью, и с черным перцем. Тот, кто любит блюдо густым, добавляет обжаренную муку.

## **СТОЛОВАЯ СВЕКЛА ПО-ГРЕЧЕСКИ**

4 маленьких свеклы очистить, вырезать у них середину и потушить с 20 г растительного масла, столовой ложкой томатной пасты, 2 столовыми ложками жемчужного лука и белым вином. После охлаждения начинить свеклу натертыми на терке яблоками и хреном и подать к столу с соусом.

## **БРЮКВА**

### **ОБЕД ИЗ ОДНОГО БЛЮДА ИЗ БРЮКВЫ СО СВИНИНОЙ**

240 г жирной свинины сварить в 250 мл воды с пряностями и нарезать кубиками. 550 г брюквы почистить, нарезать столбиками или кубиками и тушить до готовности в бульоне с 300 г сырого нарезанного картофеля, с солью и тмином. Мелко нарезанный лук обжарить в 25 г маргарина до золотисто-желтого цвета и положить в суп вместе с кубиками свинины. Вместо тмина можно положить майоран, тимьян или базилик. Суп приобретает также пикантный вкус при добавлении сахара и кислоты. Можно сварить суп, положив туда брюкву и морковь

в равных пропорциях, в остальном пользуясь предыдущим рецептом.

## **БРЮКВА К ЖАРЕНОЙ СВИНИЦЕ, СОЛОННЕ ПЛИ МОЛОДОЙ БАРАНИЦЕ**

600 г очищенной брюквы очистить, нарезать столбиками или кубиками и тушить в небольшом количестве воды или бульона с 30 г растительного масла или жира, мелко нарезанным луком, солью и сахаром. Смешать брюкву с соусом к салату или майонезом и приправить базиликом или майораном. Лук можно положить сырым после тушения.

## **БРЮКВА ПО-ЧЕШКИ**

600 г брюквы очистить, нарезать тонкими полосками, потушить в 60 г свиного жира с 3 жареными луковичками, солью, черным перцем, сахаром и некоторым количеством пива. Блюдо можно также заправить крахмалом и подать к клецкам.

# **МОРКОВЬ**

## **МОРКОВНЫЙ САЛАТ**

300 г моркови, натертой на мелкой терке, смешать с двумя крупно нашинкованными неочищенными яблоками, заправить растительным маслом, лимонным соком, добавить немного лимонной цедры, выложить на листья салата. Молоко или сливки улучшат вкус салата; если морковь недостаточно сладкая, можно прибавить немного меда или сахара.

## **САЛАТ ИЗ МОРКОВИ**

300 г моркови, натертой на мелкой терке, смешать с одним крупно нашинкованным неочищенным яблоком, соком от половины лимона и одного апельсина, заправить растительным маслом. Добавить немного лимонной или апельсиновой цедры, немного сахара или меда, украсить дольками банана.

## **МОРКОВНО-ФРУКТОВЫЙ САЛАТ**

Яблоко, апельсин и банан нарезать кусочками, смешать с 2 морковинами средней величины, натертыми с изюмом и из-

мельченными орехами, добавить 2 столовые ложки пшеничных отрубей и сахар по вкусу. Смесь накрыть и дать постоять полчаса. Если салат недостаточно сочный, можно прибавить лимонный сок.

## **МОРКОВНЫЙ МУСС**

30 г овсяных хлопьев смешать с морковью, натертой на мелкой терке, одним яблоком, нашинкованным на крупной терке, размельченными орехами, изюмом, добавить сахар по вкусу и немного лимонного сока. Затем необходимо все развести молоком до образования не очень густой кашицы.

## **БУТЕРБРОДНАЯ СМЕСЬ**

Несколько штук моркови мелко нашинковать, смешать с густым майонезом, добавить немного хрена, эстрагон, чабрец и мелко нашинкованный репчатый лук, посыпать зеленым луком,

## **МОРКОВНЫЙ ТВОРОГ**

300 г творога хорошо взбить с небольшим количеством молока и свежим льняным маслом или маргарином, смешать с мелко нарезанным репчатым луком, добавить немного соли, тмина, зеленого лука. Все это смешать с 200 г мелко нашинкованной моркови.

## **МОРКОВНО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК**

300 мл свежего молока (можно использовать также простоквашу или йогурт), 150 мл морковного сока, сок половины лимона или 1 апельсина, сахар или мед по вкусу смешать в миксере и сразу же подавать на стол.

## **СУП МОРКОВНЫЙ**

600 г моркови и 350 г картофеля нарезать мелкими кусочками, добавить немного сельдерея, поджаренный репчатый лук, тушить в 1 л бульона. Заправить солью и мелко рубленой петрушкой (в готовый суп положить сырую мелко нашинкованную морковь). Изменив набор овощей, из моркови можно приготовить очень вкусные разнообразные супы, например, в

таких сочетаниях: морковь и кольраби; морковь и фасоль; морковь и лук-порей; морковь и белокочанная капуста; морковь, горошек и кольраби; морковь и корневая петрушка.

## **МОРКОВНЫЙ СУП БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

600 г моркови и 250 г картофеля нарезать ломтиками. В 50 г растительного масла или маргарина поджарить до светло-золотистого цвета одну крупную луковицу и 200 г нарезанной кусочками вареной колбасы. Положить туда морковь и развести небольшим количеством воды, посолить и тушить до полуготовности. Затем добавить картофель и тушить до полной готовности. Посыпать обильно зеленью петрушки (в сыром виде).

## **МОРКОВЬ В КАЧЕСТВЕ ГАРНИРА К МЯСНЫМ БЛЮДАМ**

500 г моркови нарезать кубиками или дольками и тушить в 20 г растительного масла или маргарина с мелко нарезанным луком, добавив соль и при необходимости несколько ложек воды или бульона. Заправить морковь растопленным сливочным маслом и посыпать мелко рубленной петрушкой (в сыром виде). И это блюдо можно разнообразить, добавляя к моркови различные овощи, например, в таких сочетаниях: морковь и кольраби; морковь и горошек; морковь, кольраби и горошек; морковь, горошек и спаржа; морковь и стручковая фасоль; морковь и корневая петрушка.

## **МОРКОВЬ ИЛИ ОВОЩНАЯ СМЕСЬ В ОМЛЕТЕ**

Испекь два омлета, в которые завернуть тушеную морковь или овощную смесь, обильно посыпав овощи мелко шинкованной петрушкой. Можно подавать с картофелем. Хорошо подойдет сюда соус для жаркого.

## **МОРКОВЬ СО СМЕТАНОЙ**

600 г моркови нарезать кубиками или дольками и тушить в 30 г растительного масла или маргарина с мелко нарезанным луком, добавив немного соли и, если надо, несколько ложек



воды или бульона. Затем посыпать овощи слегка поджаренной мукой, добавить для загустения немного молока или сливок, обильно посыпать петрушкой.

## **МОРКОВНЫЕ ШАРИКИ К ЗЕЛЕНОМУ САЛАТУ**

К 300 г моркови, натертой на мелкой терке, добавить 300 г отварного протертого картофеля, яйцо, мелкорубленную зелень, например петрушку и укроп, 50 г манной крупы, 15 г соли, немного соли, все тщательно вымесить. Подготовленную массу разделить в виде шариков, обвалять в сухарях и обжарить в маргарине до золотистого цвета.

## **СЛАДКОЕ МОРКОВНОЕ СУФЛЕ (ПОДАВАТЬ В ГОРЯЧЕМ ВИДЕ)**

■ 400 г моркови целиком тушить в небольшом количестве воды до полуготовности, натереть на мелкой терке. Взбить с 2 желтками и 50 г сахара до образования пены, добавить сок одного апельсина и сок 1/2 лимона, немного апельсиновой цедры, осторожно ввести белки, хорошо взбитые, выложить массу в форму и запекать в течение 30 мин при умеренной температуре.

■ Приготовить все, как в предыдущем рецепте, но вместо апельсинового сока добавить лимонный сок, изюм и измельченные орехи.

## **САЛАТ ИЗ ТУШЕНОЙ МОРКОВИ**

Морковь тщательно вымыть, потушить, очистить от кожуры, нарезать кубиками, смешать с мелко нарезанным репчатым луком, добавить немного соли и зелени (зеленый лук, любисток, чабрец, эстрагон), заправить майонезом.

## **ЗАЛИВНОЕ ИЗ ОВОЩЕЙ**

Для приготовления заливных блюд из овощей можно использовать морковь, горошек, спаржу, цветную капусту, фасоль — все, что имеется под рукой. Овощи тушить в отдельности в небольшом количестве соленой воды, выложить на сито и дать стечь воле. Затем в овощи добавить мелко нарезанные

маринованные или соленые огурцы, немного лимонной цедры, по желанию можно положить также кружочки яйца. Приготовленными овощами наполнить форму, предварительно сполоснутую водой, до половины. 30 г желатина залить холодной водой и замачивать в течение 30 минут, затем отжать рукой и положить в отвар, полученный при тушении овощей (на 1 л отвара 30 г желатина), дать отвару закипеть, чтобы желатин полностью растворился, заправить солью, уксусом или лимонной кислотой, залить овощи и поставить на холод. Когда заливное затвердеет, опрокинуть на блюдо, оформить мелко рубленым репчатым луком и майонезом. Очень вкусно это заливное с зеленым салатом и жареным картофелем. Заливное, оформленное в виде часов, — оригинальный сюрприз на праздничном столе.

## **МОРКОВЫЙ КРЕМ ПО-ГОЛЛАНДСКИ**

250 мл взбитых сливок посолить и смешать с 350 г сырой моркови, натертой на мелкой терке. Перед подачей на стол сбрызнуть лимонным или апельсиновым соком и посыпать поджаренными и мелко нарезанными орехами. Этот крем подается как гарнир к жареным мясным или рыбным блюдам.

## **МОРКОВЬ ПО-ШВЕДСКИ**

400 г моркови разрезать вдоль на 4 части, 350 г картофеля нарезанного кубиками, 120 г молодого горошка тушить в течение 15-20 минут со 120 г мелко нарезанной жирной ветчины, добавив крупно нашинкованную луковицу, 150 мл мясного бульона, немного соли и перца. Положить в тушеные овощи 300 г рыбного филе, которое нарезать кубиками, и дать постоять еще 10 минут с овощами. Перед подачей на стол влить в овощи чашку сметаны и посыпать нашинкованной зеленью петрушки.

## **МОРКОВНЫЕ КРОКЕТЫ ПО-ФРАНЦУЗСКИ**

500 г моркови мелко нашинковать и тушить с 40 г сливочного масла, пока не испарится вся жидкость, затем влить сметану, которую предварительно смешать с 3 желтками и щепоткой соли (не кипятить). Полученную массу выложить на эмалированный противень слоем толщиной в палец, охладить

и сделать из нее небольшие крокеты. Крокеты панировать в яйце и сухарях и жарить в небольшом количестве жира так, чтобы они плавали. Крокеты подают к мясным блюдам или используют как вегетарианское блюдо с зеленым салатом к картофельному пюре.

## **МОРКОВЬ ПО-ФЛОРЕНТИЙСКИ**

400 г мелкой моркови тушить целиком до полуготовности в небольшом количестве воды. Морковь обмакнуть в тесто, приготовленное на пиве или как для омлета, и жарить в кипящем растительном масле. Подавать в горячем виде с зеленым майонезом к гренкам, ризотто. Можно использовать как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

## **МОРКОВНЫЙ САЛАТ С РОЖКАМИ ПО-ДАТСКИ**

300 г рожков отварить, промыть холодной водой, смешать с 250 г тушеной моркови, нарезанной кубиками, 120 г тушеного горошка, 120 г нарезанной дольками ветчины (можно использовать остатки вареного мяса) или с рубленой сельдью, добавить тонко нарезанный соленый огурец, лимонный сок или уксус, соль, каперсы, кофейную ложечку горчицы, заправить майонезом. Вместо майонеза можно использовать лечо, томатную пасту или пасту из сладкого перца.

## **СЕЛЬДЕРЕЙ**

### **СУП ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ**

▪ Один клубень сельдерея нарезать мелкими кубиками, тушить в 25–30 г растительного масла или маргарина, добавив немного воды. Посыпать сельдерей двумя столовыми ложками слегка поджаренной муки, залить 500 мл горячей воды или горячего бульона. Для улучшения вкуса можно добавить чашку молока. Подавать с гренками.

▪ Один клубень сельдерея мелко нашинковать, тушить в небольшом количестве воды или бульона, протереть через сито. Протереть мелко нарезанную луковицу до прозрачности, посыпать лук двумя столовыми ложками поджаренной

муки, развести 250 мл воды или молока, соединить с протертым сельдереем, посолить по вкусу. Заправить суп яичным желтком.

## ОВОЩНОЙ СУП

Одну крупную морковь, одну небольшую кольраби, один корень петрушки, один клубень сельдерея и одну луковицу нарезать мелкими кубиками, тушить в небольшом количестве воды и 35 г растительного масла или маргарина. Развести 1 л горячей воды или горячим бульоном. 2 столовые ложки холодного молока размешать с 2 столовыми ложками (без верха) муки, предварительно ее слегка поджарив, и влить, помешивая, в суп. Заправить желтком и обильно посыпать нарубленной зеленью петрушки, сельдерея или купырем.

## СЕЛЬДЕРЕЙ К ЖАРЕНОМУ МЯСУ ИЛИ РЫБЕ И КАРТОФЕЛЮ

2 крупных клубня сельдерея нарезать кубиками или соломкой, тушить в 1/4 л воды. В 30 г растительного масла или маргарина поджарить до светлого цвета 2 столовые ложки муки, добавить, постоянно помешивая, отвар, полученный при тушении, заправить желтком, смешать с тушеным сельдереем. Небольшое количество молока улучшит вкус этого блюда, а цедра лимона сделает его пикантным. Посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки или сельдерея.

## СЕЛЬДЕРЕЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ ИЛИ ГОЛЛАНДСКИМ СОУСОМ К КАРТОФЕЛЮ

2 крупных клубня сельдерея нарезать так, чтобы из каждого клубня получилось по 8 кусочков, одинаковых с кусочками яблока. Эти кусочки тушить в 20 г растительного масла или маргарина с луковицей, зеленью сельдерея, любистком, добавив соль и немного воды. Выложить овощи на блюдо в виде розеток или чешуек и полить томатным или голландским соусом.

## СУФЛЕ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ К КАРТОФЕЛЮ

2 крупных клубня сельдерея нарезать кубиками, тушить в небольшом количестве воды, затем выложить на сито и дать

стечь воде. Приготовленный таким образом сельдерей положить в хорошо смазанную маслом форму, добавить туда тушеные грибы или нарезанную кубиками ветчину, полить все густым голландским соусом, приготовленным на отваре, полученном при тушении сельдерея. Посыпать сухарями и тертым сыром, запекать в духовом шкафу в течение 25–30 минут.

## **ФАРШИРОВАННЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ К КАРТОФЕЛЮ**

5 клубней сельдерея тушить до полуготовности. Срезать верхушку и осторожно удалить сердцевину. Нафаршировать клубни по желанию мясным либо грибным пикантным фаршем, сверху положить срезанную верхушку и тушить на медленном огне до готовности в маргарине, можно добавить немного воды. Подавать с голландским соусом.

## **КОТЛЕТЫ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ**

50 г овсяных хлопьев мочить в небольшом количестве воды или молока в течение часа, пока не загустеют. Мелко нашинковать два клубня сельдерея, добавить мелко нарубленную зелень сельдерея, мелко нарезанную луковицу, два яйца, натертую цедру лимона, соль. Все это смешать с овсяными хлопьями и двумя столовыми ложками сухарей, лучше пшеничных. Приготовленное таким образом тесто разделить на котлеты и обжарить в кипящем растительном масле до золотистого цвета.

## **ЖАРЕННЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ**

■ Два крупных клубня сельдерея нарезать ломтиками толщиной в 1 см и тушить в небольшом количестве воды, но так, чтобы они не развалились. Сбрызнув эти ломтики лимонным соком, обмакнуть их в яйцо, которое предварительно взбить и посолить, обвалять в сухарях и обжарить до золотистого цвета в кипящем жире.

■ Тушеные ломтики сельдерея можно обмакнуть в густое тесто, приготовленное на пиве или как для омлета и жарить в кипящем растительном масле так, чтобы они в нем свободно плавали. Поджаренные таким образом ломтики сельдерея можно подать на ужин холодными с ремуладом.

## САЛАТ ИЗ ТУШЕНОГО СЕЛЬДЕРЕЯ

■ Клубни сельдерея нарезать не очень тонкими ломтиками, тушить в небольшом количестве воды, добавив немного соли, уксуса и сахара по желанию. Подавать в холодном виде с зеленым салатом.

■ Сельдерей можно заправить также майонезом, добавив петрушку, зеленый лук или другую зелень в небольшом количестве. Оформить зеленым салатом, рапунцелем или долька-ми помидоров.

## ФАРШИРОВАННЫЕ ЯБЛОКИ «ВАЛЬДОРФ»

300 г сельдерея нарезать кубиками и тушить в небольшом количестве воды. Остудить, смешать со 150 г вареного мелко нарубленного мяса птицы или телятины, 150 г яблок, 2 бананами, одним апельсином. Затем все предварительно нарезать кубиками, добавив 10 орехов, пропущенных через мясорубку, и цедру половины апельсина, заправить майонезом. Для улучшения вкуса влить немного ликера, поставить на холод. Три крупных красивых яблока разрезать пополам, удалить сердцевину, положить на листья салата, наполнить приготовленным салатом.

## ФАРШИРОВАННЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ НА УЖИН

Из 5 небольших клубней сельдерея удалить сердцевину и тушить. Затем наполнить эти клубни салатом, который приготовить следующим образом: 2 небольшие свеклы нашинковать и потушить, смешать с двумя яблоками, нарезанными кубиками, двумя селедками, нарезанными мелкими дольками, мелко нашинкованным репчатым луком и луком-пореєм, пропущенным через мясорубку, одной сырой морковью, натертой на терке, и одним соленым, мелко нарезанным огурцом, заправить майонезом. Наполненные салатом клубни сельдерея оформить каперсами, огурцом и кольцами репчатого лука.

## СЕЛЬДЕРЕЙ ПО-БЕЛЬГИЙСКИ

Сельдерей отварить в бульоне до полуготовности, вырезать 4 одинаковых кружочка толщиной в палец. Обжарить их в

маргарине с обеих сторон до золотистого цвета. Из печени или филе телятины, говядины или свинины вырезать кружочки одинакового размера с кружочками из сельдерея, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, обвалять в муке и обжарить в кипящем масле с обеих сторон. Мясо должно оставаться внутри розовым. Поджаренные кружочки мяса уложить на кружки сельдерея, подавать с гренками.

## **СЕЛЬДЕРЕЙ ПО-ГРЕЧЕСКИ**

3 подготовленных клубня сельдерея нарезать дольками, потушить в 5 г растительного масла, добавив немного уксуса и щепотку соли. Незадолго до готовности положить очищенные помидоры, нарезанные кружками, и жемчужный лук. Перед подачей на стол полить овощи для улучшения их вкуса вином. Подавать можно в горячем и холодном виде.

## **СЕЛЬДЕРЕЙ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ**

3 подготовленных клубня сельдерея нарезать дольками, потушить в 5 г растительного масла и небольшом количестве воды. 70 г копченого сала нарезать кубиками и поджарить с одной морковью, нарезанной соломкой, и мелко нашинкованным луком. Добавить немного кольраби и 30 г муки. Налить отвар, полученный при тушении сельдерея, смешать с 2 помидорами, нарезанными кубиками. В приготовленный таким образом соус положить сельдерей, перед подачей посыпать рубленой зеленью.

## **ЖАРЕННЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ**

3 подготовленных клубня сельдерея нарезать дольками толщиной в 1 см, припустить в небольшом количестве воды, но так, чтобы они не развалились, дать хорошо подсохнуть. Между дольками сельдерея положить кусочек плавленого сыра, дольки обмакнуть в яйцо и обвалять в сухарях. Жарить в растительном масле так, чтобы они свободно в нем плавали. Подавать с томатным соусом, приготовленным на отваре, полученном при тушении сельдерея.

## СЕЛЬДЕРЕЙ ПО-ИСПАНСКИ

3 подготовленных клубня сельдерея нарезать соломкой, тушить в крепком мясном бульоне. Незадолго до готовности соединить с нашинкованным луком и двумя очищенными помидорами, добавить муку, поджаренную до коричневого цвета, и немного мадеры или красного вина.

## КОРНЕВАЯ ПЕТРУШКА

Светлые корни вымыть жесткой щеткой, кожицу не снимать, в крайнем случае слегка поскоблить. В зависимости от приготавливаемого блюда нарезают дольками, соломкой или кубиками. Для сырых салатов мелко натереть корни.

## САЛАТ ИЗ КОРНЕВОЙ ПЕТРУШКИ

300 г корней петрушки мелко нашинковать, смешать с крупно нашинкованным яблоком, добавить мелко нарезанный репчатый лук, нарубленную зелень, лимонный сок; заправить растительным маслом.

## СУП ИЗ МОРКОВИ И КОРНЕВОЙ ПЕТРУШКИ

300 г корней петрушки, 250 г моркови, 250 г картофеля нарезать дольками, добавить немного сельдерея и поджаренный репчатый лук, тушить примерно в 1 л бульона, приготовленном из бараньих или свиных ребрышек. Положить в готовый суп мясо, снятое с ребрышек. В 25 г растительного масла поджарить мелко нашинкованный лук, добавить 250 г корней петрушки, нарезанных кружочками, и 250 г нарезанного дольками сельдерея. Затем все хорошо перемешать, залить кипящей водой, добавить соль, уксус, сахар по желанию, тушить, но так, чтобы овощи не были слишком мягкими. Охладить, добавить мелко измельченный зеленый лук и зелень петрушки и укропа.

## ПАСТЕРНАК

### САЛАТ ИЗ ПАСТЕРНАКА

Пастернак натереть на терке, смешать с крупно нашинкованным яблоком, добавить немного хрена, мелко измельчен-



ный репчатый лук, зелень и заправить салатным соусом или майонезом. Оформить блюдо салатным цикорием или листьями пастернака.

## **СУП ИЗ ПАСТЕРНАКА**

550 г пастернака и 350 г сырого картофеля мелко нарезать и тушить в 1 л бульона, добавив немного поджаренного лука. Посолить, заправить мелко нашинкованной петрушкой, укропом и базиликом.

## **СУП ИЗ ПАСТЕРНАКА И МОРКОВИ**

Все, как в предыдущем рецепте, но вместо 550 г пастернака надо брать по 275 г пастернака и моркови.

## **ПАСТЕРНАК В КАЧЕСТВЕ ГАРНИРА К МЯСНЫМ БЛЮДАМ**

600 г пастернака или лучше 300 г пастернака и 300 г моркови нарезать дольками или кубиками и тушить в растительном масле или маргарине, добавив мелко нарезанную луковицу, соль, немного воды или бульона. Готовые овощи заправить растопленным сливочным маслом, нарубленной петрушкой или небольшим количеством базилика. По желанию в овощи можно добавить для загустения поджаренную муку.

## **САЛАТ ИЗ ПАСТЕРНАКА**

- 600 г пастернака нарезать дольками и тушить в небольшом количестве воды, добавив соль, лимонный сок или уксус. Остудить, заправить растительным маслом, оформить зеленым салатом или листьями пастернака. Этот ароматный и пикантный салат напоминает салат из сельдерея.

- Тушеные в очень небольшом количестве воды дольки пастернака положить на сито, дать стечь воде и заправить майонезом, в который положить немного петрушки и другой зелени. Салат оформить листьями зеленого салата и кружочками помидоров.

## ГОРОХ

### САЛАТ ИЗ ГОРОШКА И МОРКОВИ

К моркови, натертой на мелкой терке, добавить столько же нежного зеленого горошка, смешать с мелко нарубленной зеленью — укропом, лимонной мятой, базиликом, заправить небольшим количеством майонеза. Уложить на листья зеленого салата.

### ГОРОШЕК ТУШЕНЫЙ

350 г лущеного нежного горошка тушить в 20 г масла, добавить немного воды и соли, по желанию можно положить щепотку сахара, посыпать нарубленной петрушкой.

### ГОРОШЕК И МОРКОВЬ

Эти нежные овощи подаются к различным мясным блюдам, но особенно они хороши к шницелю и отбивным котлетам. 250 г моркови нарезать кубиками или соломкой, тушить в 20 г сливочного масла или маргарина, добавив немного воды и соли. Отдельно тушить 250 г лущеного горошка. Смешать морковь и горошек, положить для загустения слегка поджаренную муку (по желанию), посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки, укропа, сельдерея.

### ОВОЩНАЯ СМЕСЬ В ОМЛЕТЕ

Из теста поджарить омлет, в который завернуть овощную смесь, предварительно обильно посылав ее мелко нарубленной петрушкой. Для загустения в овощи положить поджаренную муку. Подавать с соусом для жаркого, картофелем и кочанным салатом.

### САЛАТ С ГОРОШКОМ

Горошек, морковь и цветную капусту, взятые в одинаковом количестве, тушить в отдельности, добавляя немного воды и соль. Заправить мелко нарезанным луком, салатным соусом и рубленной зеленью. Салат будет еще вкуснее, если овощи откинуть на сито и дать стечь жидкости, заправить майонезом и мелко нарубленной зеленью. Овощной отвар использовать для супа.

## **ГОРОШЕК ПО-ФРАНЦУЗСКИ**

350 г зеленого горошка тушить в 40 г сливочного масла, добавив мелко нашинкованную луковицу и 1/8 л бульона. Смешать с одним очищенным и нарезанным полосками кочанчиком салата, 10 г нарубленной петрушки, заправить солью и сахаром. Перед подачей на стол в горошек положить свежее сливочное масло.

## **ГОРОШЕК ПО-ИТАЛЬЯНСКИ**

Небольшую луковицу нашинковать и поджарить с 60 г жирного окорока, нарезанного кубиками, добавить столовую ложку томатного пюре, положить 350 г зеленого горошка, залить 130 л бульона и тушить. Посыпать нарубленной петрушкой и укропом.

## **БОБЫ И ФАСОЛЬ**

### **ГУСТОЙ СУП ИЛИ ОБЕД ИЗ ОДНОГО БЛЮДА — ИЗ ФАСОЛИ С БАРАНИНОЙ И ГОВЯДИНОЙ**

■ 550 г зеленых стручков фасоли и 300 г нарезанного сырого картофеля варить в 1 л мясного бульона, добавив соль и чабрец. В конце варки положить вареное мясо, нарезанное небольшими кусочками. Суп заправить зеленью петрушки.

■ 550 г зеленых стручков фасоли тушить с луковицей в 35–40 г сливочного масла, залить 1 л воды или бульона и варить до готовности. Перед тем, как суп будет почти готов, положить мелко нарубленную свежую зелень чабреца, 350 г нарезанного горячего картофеля, сваренного в кожуре. Заправить суп мелко нарубленной зеленью петрушки. Несколько кусочков помидоров, которые недолго потушить с фасолью, сделают суп пикантным.

### **ГУСТОЙ СУП ИЗ ФАСОЛИ И МОРКОВИ**

Очень вкусным получается суп, приготовленный из стручков фасоли и моркови, взятых в одинаковом количестве. Способ приготовления, как в предыдущих рецептах. Суп заправлять измельченной зеленью петрушки, чабреца и любистка.

## **ФАСОЛЬ К ЖАРЕННОЙ БАРАНИНЕ ИЛИ ГОВЯДИНЕ И К ДРУГИМ МЯСНЫМ БЛЮДАМ ИЛИ МАЛОСОЛЕНОЙ СЕЛЬДИ**

Мелко нарезанную луковицу поджарить в 40 г сливочного масла или маргарина до золотистого цвета, смешать с 550 г зеленых стручков фасоли, добавить немного воды, соль и чабрец; тушить до готовности. Нежная молодая фасоль будет еще вкуснее, если ее заправить сливочным маслом и посыпать зеленью петрушки, укропа. При желании овощи можно загустить слегка поджаренной мукой. Старые стручки станут более нежными на вкус, если в них добавить молоко или сливки.

## **ФАСОЛЬ С МОРКОВЬЮ К МЯСНЫМ БЛЮДАМ**

Также можно приготовить фасоль с морковью. Взять по 300 г фасоли и нарезанной дольками моркови. Тушить овощи следует отдельно, затем их смешать и посыпать зеленью петрушки.

## **ФАСОЛЬ С ПОМИДОРАМИ К КАРТОФЕЛЮ**

Измельченную луковицу поджарить в 40 г маргарина до золотистого цвета, положить туда 600 г зеленых стручков фасоли, добавить немного воды, соль, чабрец и потушить. За 10 мин до того как фасоль будет готова, добавить 250 г помидоров, которые предварительно очистить от кожуры и нарезать дольками. Посыпать поджаренной мукой, чтобы овощи загустели. Заправить измельченной зеленью петрушки.

## **ФАСОЛЬ С ГРУШАМИ**

550 г зеленых стручков фасоли тушить до полуготовности в 40 г сливочного масла, добавив соль, сахар, корицу, часть кожуры лимона, 2 гвоздики и 130 мл воды. Положить туда груши, разрезанные на четвертушки, и тушить все до готовности. Чтобы овощи загустели, посыпать их слегка обжаренной мукой. Заправить измельченной зеленью чабреца. Подавать с картофелем.

## **ФАСОЛЬ НА САЛЕ**

600 г зеленых стручков фасоли тушить в очень небольшом количестве воды, добавив соль и чабрец. Откинуть на сито и дать стечь воде. Мелко нарезанную луковицу поджарить в 40 г растопленного сала и смешать с готовой фасолью. При желании овощи можно загустить слегка поджаренной мукой.

## **САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ**

600 г зеленой или восковой фасоли тушить в небольшом количестве воды, добавив уксус, соль и чабрец. Горячую фасоль положить в салатник, куда предварительно нарезать кольцами репчатый лук. После того как фасоль остынет, заправить ее растительным маслом. Для улучшения вкуса можно добавить сливки, сметану или майонез.

## **САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С ПОМИДОРАМИ**

600 г зеленой фасоли готовить, как указано в предыдущем рецепте. Соединить с 350 г помидоров, нарезанных ломтиками, заправить измельченной зеленью чабреца, эстрагоном и лимонной мятой.

## **САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ**

600 г зеленой фасоли готовить, как в предыдущем рецепте. 350 г красных стручков сладкого перца нарезать тонкими полосками, соединить с фасолью, заправить эстрагоном, укропом, чабрецом.

## **САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С СЕЛЬДЬЮ К КАРТОФЕЛЮ**

600 г фасоли приготовить, как указано в предыдущем рецепте. Откинуть на сито и дать стечь воде. Соединить с 300 г сельди, вымоченной предварительно в воде и нарезанной мелкими кусочками. Добавить измельченную петрушку, нашинкованный репчатый лук. Заправить майонезом и лимонным соком.

## **ФАСОЛЬ К КАРТОФЕЛЮ**

300 г тушеной зеленой фасоли, 150 г желтых стручков сладкого перца, нарезанного тонкими полосками, 150 г свежих огурцов, нарезанных кубиками, 150 г нарезанных ломтиками помидоров, 250 г сельди, которую предварительно вымочить в воде и нарезать полосками, нарезанную кольцами луковницу смешать, добавить соль, чабрец, петрушку, цедру лимона. Заправить майонезом. Подавать к картофелю в мундире или к жареному картофелю.

## **ФАСОЛЬ ПО-РУССКИ**

400 г зеленой фасоли, 200 г нарезанных кусочками бараньих почек тушить в 50 г растопленного бараньего жира, добавив 130 мл бульона. Соединить со 180 г зерен белой фасоли, которые предварительно замочить и потушить в этой же воде. Заправить солью, перцем, тертым чесноком и 130 мл сметаны. Дать еще раз хорошо настояться. Перед подачей на стол посыпать мелко порубленным чабрецом и нашинкованным репчатым луком.

## **ФАСОЛЬ ПО-ВЕНГЕРСКИ**

600 г зеленых стручков фасоли тушить в 60 г свиного смальца, добавив нашинкованную луковницу и 250 мл бульона. Заправить томатным соусом.

## **ФАСОЛЬ ПО-ИРЛАНДСКИ**

600 г зеленой фасоли тушить в 60 г бараньего жира до полуготовности, добавив туда поджаренный лук и 130 мл бульона. 300 г филе малосоленой сельди и тушеную фасоль уложить слоями в огнеупорную форму, смазанную жиром так, чтобы верхний слой был из фасоли. Полить 130 мл молока или сливок, сверху положить кусочки сливочного масла и запекать в течение 25 минут в жарком духовом шкафу. Подавать с томатным соусом или томатным кетчупом к картофелю в мундире.

## **ФАСОЛЬ ПО-ДАТСКИ**

400 г фасоли лущеной тушить в небольшом количестве воды, добавив соль, уксус, чабрец. Горячую фасоль выложить

на блюдо, куда предварительно нарезать кольцами репчатый лук и 250 г отваренного в мундире и нарезанного дольками картофеля. Когда фасоль остынет, соединить ее с 2 сельдями, предварительно вымоченными в воде и нарезанными дольками (можно использовать сельдь горячего копчения). Заправить майонезом.

## **ФАСОЛЬ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ**

600 г зеленой фасоли тушить в 40 г растительного масла и 130 мл бульона. 120 г копченого сала, нарезанного полосками и поджаренного со 150 г репчатого лука, соединить с фасолью. Сбрызнуть овощи лимонной кислотой, загустить поджаренной мукой, заправить одной ложкой томатной пасты, посыпать нарубленным чабрецом и петрушкой.

## **ФАСОЛЬ ПО-ИСПАНСКИ**

Поджарить 150 г нашинкованного лука в 60 г растительного масла, соединить с 60 г зеленой фасоли и тушить в 130 мл бульона. Добавить 180 г нарезанной кусочками ветчины, заправить чесноком, посыпать свежим чабрецом. Подавать с картофелем, сваренным в бульоне или на пару.

## **ОГУРЦЫ**

### **САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ**

Свежий огурец тщательно вымыть, лучше не снимать кожуру, нарезать ломтиками или крупно нашинковать, смешать с измельченным укропом, огуречной травой, перечной мятой, заправить салатным соусом. Салат будет еще вкуснее, если вместо салатного соуса использовать сметану.

### **ФАРШИРОВАННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ**

По возможности мелкие огурцы тщательно вымыть; если кожура жесткая — очистить, разрезать пополам, деревянной или серебряной ложкой удалить сердцевину, наполнить яичным фаршем. Фарш готовится следующим образом: на один огурец — сваренное вкрутую яйцо мелко изрубить и сме-

шать с очень измельченным репчатым луком, добавив туда щепотку соли, немного уксуса, горчицы и майонез. Украсить дольками помидора или полосками перца, посыпать мелко нарубленной зеленью (укроп, петрушка, огуречная трава). В качестве фарша можно использовать мясной или хорошо приготовленный овощной салат; украсить петрушкой, сельдереем, укропом.

## **САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ИЛИ МАРИНОВАННЫХ ОГУРЦОВ**

Один соленый или маринованный огурец и два стручка красного сладкого перца или 3 помидора нарезать полосками, смешать с измельченными нарезанным репчатым луком, нарубленной зеленью — зеленым луком, укропом, эстрагоном и чабрецом. Заправить сметаной или майонезом. Оформить кочаным салатом или салатным цикорием. В качестве гарнира подавать сваренное вкрутую яйцо. Фаршированный огурец, оформленный в виде кораблика и уложенный на салат из сырой белокочанной капусты и кольраби, хорошо украсит праздничный стол.

## **ТУШЕННЫЕ ОГУРЦЫ К ОБЖАРЕННОМУ МЯСУ**

900 г огурцов очистить, разрезать вдоль пополам, удалить деревянной или серебряной ложкой зерна, нарезать огурцы полосками длиной и шириной 2 см и тушить их, добавив соль и репчатый лук, в 40 г растопленного сала в собственном соку, пока они не станут прозрачными. Огурцы не должны быть слишком мягкими. Уложить их на блюдо, посыпать измельченной петрушкой, укропом, сбрызнуть лимонным соком.

## **ЖАРЕННЫЕ ОГУРЦЫ К ОБЖАРЕННОМУ МЯСУ**

Приготовить, как указано в предыдущем рецепте. Огурцы жарить до золотистого цвета, тогда они станут острее.

## **ОГУРЦЫ В КОРИЧНЕВОМ СОУСЕ К КАРТОФЕЛЮ**

900 г огурцов очистить, разрезать вдоль пополам. Деревянной или серебряной ложкой удалить зерна, положить на сито,



чтобы собрать огуречный сок. Огурцы нарезать полосками или кубиками, добавить мелко нарезанный репчатый лук, соль, уксус и тушить с 40 г растопленного сала в собственном соку. На растительном масле поджарить до светло-коричневого цвета муку и развести огуречным соком, чтобы получился густой соус. Заправить еще солью, лимонным соком или уксусом, можно добавить лимонную цедру и немного сахара. Положить в этот соус кусочки тушеных огурцов, дать настояться. Посыпать овощи измельченной зеленью — укропом, петрушкой и эстрагоном. Подавать к столу с картофелем и кочанным салатом. Это пикантное блюдо — хороший гарнир и к мясу.

### **ТУШЕННЫЕ ОГУРЦЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ**

Приготовить огурцы, как указано в предыдущем рецепте. Но муку поджарить до светлого цвета и густой соус заправить не уксусом, а 130 мл сметаны.

### **РАГУ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ К МЯСНЫМ БЛЮДАМ**

Огурцы очистить, разрезать вдоль пополам. Серебряной или деревянной ложкой удалить зерна, нарезать кубиками и тушить в собственном соку с 30 г растопленного сала, добавив немного соли и большую луковицу, нарезанную кольцами. 600 г помидоров обмыть, удалить плодоножки и очистить от кожицы, разрезать пополам, отжать рукой, нарезать кусочками, тушить в масле, затем соединить с огурцами. Заправить овощи солью и лимонным соком, посыпать нарубленной зеленью, например укропом, петрушкой и базиликом. Если эти овощи подаются к картофелю без мяса, то их можно гарнировать жареными кольцами репчатого лука.

### **РАГУ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ В СВЕТОМ ИЛИ КОРИЧНЕВОМ СОУСЕ К КАРТОФЕЛЮ**

Приготовить овощи, как указано выше, залить их соусом, приготовленным из поджаренной до светлого или коричневого цвета муки, разведенной томатным или огуречным соком. Овощи заправить солью, уксусом или лимоном, посыпать из-

мельченными укропом, базиликом и петрушкой. Это блюдо будет еще вкуснее, если в него положить мелко нарезанное копченое мясо.

## **ФАРШИРОВАННЫЕ ОГУРЦЫ К КАРТОФЕЛЮ**

3 средних или 5-6 мелких толстых огурца очистить от кожуры, разрезать пополам. Серебряной или деревянной ложкой удалить зерна, положить на сито, чтобы собрать сок. Половинки огурцов слегка посолить, одну половинку нафаршировать по желанию мясным, грибным, хлебным или рисовым фаршем и закрыть второй ненафаршированной половинкой, связать их ниткой. Уложить огурцы на сковороду, в которой предварительно поджарить немного репчатого лука в 40 г шпика. Огурцы тушить в собственном соку, добавив собранный огуречный сок и при желании несколько свежих помидоров, которые можно также поджарить до золотистого цвета. Нафаршированные половинки можно не закрывать, а уложить их плотно на сковороду, посыпать тертым сыром и тушить или жарить. Готовые огурцы посыпать измельченными укропом, огуречной травой и петрушкой. Подавать с пикантным светлым или темным соусом, приготовленным на овощном отваре, как описано в предыдущих рецептах.

## **ТУШЕННЫЕ ОГУРЦЫ ПО-РУССКИ**

900 г огурцов очистить от кожуры, разрезать вдоль пополам, удалить зерна, нарезать полосками или кубиками, тушить в 40 г растопленного шпика, в котором поджарить луковицу, посолить. Заправить сметаной.

## **САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ ПО-РУССКИ**

Длинные тонкие огурцы тщательно вымыть, нарезать, не снимая кожицы, тонкими ломтиками, уложить веером или цепочкой, слегка посолить и полить густой сметаной.

## **ОГУРЦЫ ПО-ФРАНЦУЗСКИ**

600 г огурцов очистить от кожицы, нарезать дольками толщиной в палец, тушить с 200 г грибами в 40 г сливочно-

го масла, смешать с 60 г изюма без косточек, заправить солью и мускатным орехом. Отвар, полученный при тушении, соединить с двумя желтками, растертыми с 100 мл виноградного сока (кипятить).

## **ФАРШИРОВАННЫЕ ОГУРЦЫ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ**

600 г огурцов очистить от кожицы, нарезать кусочками толщиной в 4 см, чайной ложкой выскоблить ямки глубиной в 3 см и нафаршировать их хлебным фаршем, в который добавить два сваренных вкрутую и мелко изрубленных яйца. Кусочки огурцов поставить в смазанную растительным маслом огнеупорную форму, посыпать тертым сыром и запекать в духовом шкафу 15–20 минут. Подавать к птице с соусом из зелени и картофелем.

## **ФАРШИРОВАННЫЕ ОГУРЦЫ ПО-ТУРЕЦКИ**

600 г огурцов разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину, натереть солью и наполнить бараньим фаршем, в который добавить 130 г набухшего риса, соль, немного лимонной мяты, половинку дольки чеснока и немного перца. Подготовленные таким образом огурцы тушить в бараньем жире.

## **ТЫКВА**

### **САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ, СЛАДКИЙ**

300 г тыквы нарезать тонкими полосками и смешать с нарезанным яблоком. Для остроты добавить лимонный или фруктовый сок, немного натертой лимонной или апельсиновой цедры, а для сладости — мед. Посыпать все молотыми орехами.

### **СУП ИЗ ТЫКВЫ, ОСТРЫЙ**

600 г тыквы разрезать на кусочки и потушить в 1/2 л воды с небольшим количеством соли, а затем протереть сквозь сито. Из 20 г маргарина и небольшого количества муки сделать подболтку, хорошо перемешать ее с кашпцей из тыквы, еще раз довести до кипения и добавить для вкуса уксус, сахар, а так-

же измельченную зелень — укроп, эстрагон. Очень хорошо подать к этому супу поджаренные незадолго до подачи супа на стол кубики шпика с кубиками черного хлеба или булочки.

## **СУП ИЗ ТЫКВЫ, СЛАДКИЙ**

600 г тыквы разрезать на маленькие кусочки и потушить в небольшом количестве подсоленной воды, потом протереть через сито. Долить 1/2 л молока, заправить слегка поджаренной мукой, для вкуса добавить сахар и натертую лимонную цедру. При подаче на стол сверху положить сливочное масло, посыпать сахаром и корицей. Вместо муки для заправки можно взять отварной рис или манную крупу; тогда суп будет более густым и сытным.

## **ПИКАНТНОЕ ОВОЩНОЕ БЛЮДО ИЗ ТЫКВЫ К КАРТОФЕЛЮ**

600 г тыквы разрезать на маленькие кусочки и потушить почти до полной готовности в 35 г маргарина или растопленного сала с добавлением лука. Затем положить большое, нарезанное на кусочки яблоко и один нарезанный мелкими кубиками маринованный огурец и тушить все вместе до готовности. Добавить соль, сахар и обильно посыпать готовое блюдо мелко нарубленным укропом.

## **ОВОЩНОЕ РАГУ ИЗ ТЫКВЫ И ПОМИДОРОВ С РИСОМ**

600 г тыквы разрезать на кусочки и потушить в растопленном жире с луком и сельдереем. Незадолго до готовности добавить 300 г нарезанных на кусочки помидоров и заправить слегка поджаренной мукой. Тушеную тыкву кладут на блюдо с рисом и посыпают сверху нарубленной зеленью (укропом и петрушкой).

## **ТЫКВА ЖАРЕНАЯ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ**

600 г тыквы разрезать на кружки толщиной в 1 см, посолить слегка, дать постоять 15 минут, обсушить, панировать яйцом и натертой булкой и зажарить в масле или жире на сковороде. Кружки тыквы посыпать тмином и подать с томатным соусом к картофельному пюре.

## ТЫКВА С РИСОМ

600 г тыквы разрезать на куски, потушить в небольшом количестве подсоленной воды и протереть сквозь сито. 130 г риса замочить в 1/2 л молока, смешать его с кашницей из тыквы (или с целыми кусками тыквы), добавить для вкуса сливочное масло и натертую лимонную цедру, а при подаче на стол посыпать сверху сахаром и корицей. Особый привкус этому блюду придают яйцо или сливки в качестве заправки.

## ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С РИСОМ

Приготовить тыкву с рисом, как указано в предыдущем рецепте. Положить густую кашницу из тыквы с рисом в смазанную жиром форму, сверху расположить кусочки масла и запечь все в течение получаса в духовке. Готовое блюдо посыпать сверху сахарной пудрой и корицей.

## ТЫКВА ПО-ВЕНГЕРСКИ

600 г тыквы разрезать на кусочки и потушить со 150 г нарезанного полосками сладкого перца и поджаренной в 70 г свиного сала луковичей в 130 мл бульона или воды. Заправить поджаренной мукой и перед подачей на стол смешать со 130 мл сметаны и нарубленным укропом.

## ТЫКВА ПО-РУМЫНСКИ

Очистить небольшую тыкву, разделить пополам, вынуть содержимое и начинить смесью из 160 г предварительно замоченного риса, 120 г нарезанных кубиками помидоров, мелко нарезанной и поджаренной луковичи, половинки зубчика чеснока, соли и перца. Нафаршированные половинки тыквы посыпать тертым хлебом и тертым сыром, полить 30 г растительного масла и довести до готовности в духовке на сильном огне в течение 15 минут, предварительно долив 250 мл бульона.

## КАБАЧКИ

### САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ

250 г кабачков вымыть и настрогать на крупной терке, смешать с мелко нарезанной луковичей и измельченной зеленью

укропа, огуречной травы, котовником или перечной мятой и тертой лимонной цедрой, заправить салатным соусом или майонезом. Вкус становится еще лучше, если вместо майонеза использовать сметану и добавить нарезанные кружочками помидоры.

## **САЛАТИЗ КАБАЧКОВ И ПОМИДОРОВ**

200 г кабачков и 200 г помидоров разрезать на тонкие кружочки и смешать с мелко нарезанной луковицей, луком-резанцем, укропом и лимонной мелиссой (мятой). Заправить салатным соусом или майонезом и на гарнир подать зеленый салат.

## **САЛАТИЗ КАБАЧКОВ СЛАДКИЙ**

К 200 г кабачков, нашинкованных на крупной терке, добавить яблоко средней величины, также крупно наструганное на терке, затем мелко нарезанный соленый или маринованный огурец, мелко нарезанную луковицу, немного натертой лимонной цедры, измельченную зелень мелиссы, укроп, эстрагон, смешать все, добавить салатный соус и сахар. Салат подать на стол вместе с кочанным зеленым салатом и украсить ломтиками красной свеклы.

## **ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ**

Взять 2 кабачка, обрезать у них концы и выпустить содержимое с обоих концов, затем начинить мясным или хлебным фаршем, приложить отрезанные крышечки и потушить кабачки в жире или сале с луком и ломтиками помидоров, затем сбрызнуть сметаной и поджарить. Сок смешать с поджаренной мукой, потом полить этой смесью разрезанные на толстые куски кабачки и посыпать их зеленью (луком-резанцем и укропом).

## **ЖАРЕНЫЕ КАБАЧКИ**

600 г кабачков разрезать на толстые кружки, посолить, панировать яйцом и сухарями и поджарить в духовке с растительным маслом или маргарином. После этого кружки сбрызнуть соком лимона, украсить петрушкой и маринованным огурцом и подать к кабачкам зеленый майонез из трав.

## **ЖАРЕННЫЕ КАБАЧКИ В КИПЯЩЕМ ЖИРЕ**

600 г кабачков нарезать толстыми кружками, посолить, обмакнуть в густое пивное или омлетное тесто и жарить в кипящем жире. К жареным кабачкам подают зеленый майонез из трав и на гарнир маринованный огурец.

## **КАБАЧКИ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ**

600 г кабачков разрезать на кубики и потушить в 40 г растительного масла с мелко нарезанной луковицей и 130 мл бульона. Заправить томатным соусом, посыпать двумя рублеными сваренными вкрутую яйцами и залить жареным шпиком, затем посыпать тертым сыром и еще раз запечь в духовке в течение 10 минут.

## **КАБАЧКИ ПО-ШВЕЙЦАРСКИ**

Кабачок разрезать на очень тонкие кружки или тонко нарезать и запечь в горячем растительном масле до золотисто-желтого цвета. Вынуть шумовкой, сразу же подсолить и подать на стол на блюде с салфеткой.

## **ПОМИДОРЫ**

### **СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ**

Нарезать, подать вместе с листовым салатом, добавив соль, измельченный лук.

### **САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ**

Спелые помидоры разрезать дольками, добавить мелко нарезанную луковицу, измельченную зелень укропа, базилика, лука-резанца и заправить салатным соусом. Нарезать дольками помидоры и сваренные вкрутую яйца, расположить на тарелке рядами подобно чешуе, посыпать мелко рубленым кресс-салатом и луком, на гарнир — листовой салат. Подать с майонезом. Если имеется шприц, с его помощью можно украсить блюдо густым майонезом.

## САЛАТ-ФАНТАЗИЯ С ПОМИДОРАМИ

300 г свежих помидоров нарезать в виде полумесяцев и смешать с 80 г нарезанных кубиками соленых огурцов, 120 г тушеной зеленой фасоли, 60 г нарезанного кольцами лука-порея, 120 г тушеного, нарезанного кубиками сельдерея, 100 г фигурной лапши (замоченной в 130 мл воды) и 250 г нарезанной кусочками копченой сельди. Для вкуса добавить немного натертого хрена и измельченной зелени и заправить растительным маслом.

## ФАРШИРОВАННЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ

Взять спелые, одинаковые по величине помидоры, срезать сверху крышечку, вырезать плодоножку и осторожно удалить содержимое. Наполнить помидоры мясным салатом, положить сверху кусочек соленого огурца или кружочек крутого яйца, а затем прикрыть срезанной ранее крышечкой; сверху насыпать очень измельченную зелень или лук. Фаршированные помидоры подают на листовом салате, как правило, на ужин, в качестве деликатесного и красивого блюда. В качестве начинки можно использовать и рыбный салат, салат с крабами и почти все описанные виды салатов из сырых овощей, как, например, салат из квашеной капусты, из цветной капусты, из кольраби, из сельдерея и др. Заправленный майонезом салат из зеленой фасоли, из моркови и спаржи также пригоден для этой цели. Деликатесом считается блюдо, приготовленное из помидоров, фаршированных слабо маринованными и немного тушеными головками спаржи или козельца. Много почитателей и у пачинки яйцом; сваренное вкрутую яйцо мелко режут и смешивают с измельченной луковицей, солью, уксусом, горчицей, зеленью петрушки, укропа, мяты и майонезом.

## ТЮЛЬПАНЫ ИЗ ПОМИДОРОВ

300 г красивых, одинаковых по величине, помидоров надрезать крест-накрест, вынуть середину и начинить творогом, взбитым с большим количеством молока и серединкой помидоров до сметанообразной консистенции и заправленным мелко нарезанным луком, сладким перцем, солью и зеленью; подать на листовом салате. Это не только необычайно вкусно, но и необычайно красиво.



## КУБКИ ИЗ ПОМИДОРОВ

300 г красивых, одинаковых по величине, помидоров надрезать, осторожно вынуть из них содержимое, наполнить натертым на крупной терке яблоком, смешанным с тертым хреном, тертыми орехами и лимонным соком.

## ТВОРОЖНАЯ ПАСТА С ПОМИДОРАМИ

300 г творога развести с небольшим количеством свежего льняного масла и молоком до сметанообразного состояния, затем смешать с 300 г мелко нарезанных помидоров. Добавить мелко нарезанную луковцу, соль. При подаче на стол посыпать нарезанным зеленым луком. Вместо свежих помидоров можно взять 2 столовые ложки томат-пасты.

## ТОМАТНОЕ МАСЛО

Взбить 150 г сливочного масла, добавив столько томатной пасты, чтобы масса имела красивый красный цвет. Для вкуса прибавить лимон, немного репчатого лука и чеснок.

## ТОМАТНЫЙ СУП

600 г помидоров нарезать кусочками, потушить в собственном соку и протереть сквозь сито. В 60 г растопленного сала пожарить мелко нарезанную луковцу, добавить 3 столовые ложки муки и немного воды или бульона и все тщательно перемешать. Затем добавить томат-пасту, посолить по вкусу. По желанию можно положить в суп щепотку сахара, немного уксуса или лимонного сока. Если в томатный суп добавляют предварительно замоченный рис, то нет необходимости класть муку.

## ТОМАТНЫЙ СОУС

В 60 г разогретого шпика поджарить мелко нарезанную луковцу до золотисто-желтого цвета, добавить 25 г муки, 3 столовые ложки томатной пасты и 300 мл бульона или воды. Прокипятить соус в течение нескольких минут, посолить, добавить уксус и сахар. Вкус соуса можно улучшить, если прибавить сливки или немного молока. Вместо томатной пасты можно взять 300 г свежих помидоров. Их нужно потушить в

собственном соку, протереть через сито, а дальше поступить так, как описано выше. Томатный соус можно очень широко использовать и добавлять его ко многим кушаньям, таким, как картофель, различные овощи, мясные блюда, а также к рису и печеным изделиям; очень хорош томатный соус, если к нему еще подмешать немного тертого сыра.

## **ТУШЕННЫЕ ПОМИДОРЫ К КАРТОФЕЛЮ, МАКАРОНАМ, РИСУ ИЛИ ЯИЧНИЦЕ**

600 г помидоров разрезать на половинки или на крупные дольки. В большой сковороде поджарить луковицу в 30 г маргарина или сливочного масла до золотисто-желтого цвета, положить туда кусочки помидоров, посыпать солью и потушить. При подаче на стол посыпать сверху рубленой зеленью (укропом, петрушкой, базиликом).

## **ПОМИДОРЫ С РИСОМ**

■ В 30 г жира поджарить мелко нарезанную луковицу до золотисто-желтого цвета. Перебрать 130 г риса, завернуть в полотенец и потереть, а затем смешать с луком и жиром, пока рис не пропитается жиром. Добавить туда 1/2 л кипящей воды или бульона и соль, сварить рис, а потом на 20 минут поставить в духовку. 300 г помидоров почистить, разделить на половинки, выжать рукой, нарезать, потушить в сливочном масле и подать к рису. Если кушанье готовится как обед из одного блюда, то в рис вливают выжатый томатный сок и доливают бульоном.

■ Приготовленный, как указано выше, рис с помидорами можно заправить двумя желтками, добавить туда взбитые белки и запечь все в плотно закрывающейся форме для пудингов на паровой бане. При подаче на стол выложить на тарелку и полить томатным соусом.

## **ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ**

■ 500 г помидоров, красивых и одинаковых по размеру, вымыть, срезать крышечку сверху, осторожно вынуть сердцевину. Наполнить помидоры мясным, грибным, рисовым или хлебным фаршем, но не до самого конца, потому что при ту-

шении жидкость будет переливаться через край, потом накрыть крышечкой. Помидоры сложить в кастрюлю с кусочками шпика и слегка потушить. Сердцевину помидоров протереть через сито и приготовить из нее на бульоне томатный соус, залить этим соусом помидоры и тушить до готовности.

▪ Помидоры можно нафаршировать шпинатом, зеленой капустой (браунколь) или пореем и подать их к яичнице-глазунье или яичнице-болтунье; вместе с квашеной капустой помидоры можно подать к жареной колбасе, а начиненные свежим молодым горошком или зеленой фасолью — к жаркому.

▪ Помидоры, из которых вынута сердцевина, сложить в плоскую, неглубокую кастрюлю, в которой растоплено немного маргарина. В каждый помидор разбить одно свежее яйцо, посолить и запечь все в духовке. Посыпать помидоры мелко нарезанным луком-резанцем, добавить немного любистка и подать вместе с жареным картофелем и зеленым салатом.

## ПОМИДОРЫ С ОМЛЕТОМ

Из омлетного теста выпечь омлетные блинчики, завернуть в них поджаренные на маргарине или растительном масле дольки помидоров и кубики ветчины, посыпать рубленой петрушкой и луком-резанцем. Можно нарезать помидоры дольками в 1 см толщиной, обмакнуть их в омлетном тесте и запечь в духовке.

## ЗАПЕКАНКА ИЗ ПОМИДОРОВ И МАКАРОН

300 г макарон положить в 1 л кипящей воды и варить до полуготовности. Затем положить их послойно вместе с 600 г мелко нарезанных свежих помидоров и кусочками ветчины в предварительно смазанную жиром стеклянную кастрюлю, залить соусом, приготовленным из 300 мл молока, 3 яиц, 2 ложек муки и соли, добавить кусочки сливочного масла и тертый сыр и запечь все в духовке.

## ЗАПЕКАНКА ИЗ ПОМИДОРОВ И ЛУКА

350 г помидоров (очищенных или неочищенных) нарезать кусочками и добавить 350 г вареного картофеля. Потушить в

40 г маргарина или растопленного сала, 350 г нарезанного кружочками лука и положить его слоями вместе с помидорами и картофелем в обильно смазанную жиром форму, добавив туда еще тмин и соль. Последний слой — картофель. Еще вкуснее будет это кушанье, если между слоями положить кубики копченого мяса или ветчины. Сменить 3 яйца с ложкой муки, 300 мл молока, солью и вылить эту массу в запеканку, сверху положить кусочки сливочного масла и тертый сыр и запечь в духовке.

## **ЗАМАСКИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ**

Взять 5 помидоров, вынуть из них сердцевину, нафаршировать жареной колбасой и жареным луком. От кочана белокочанной или савойской капусты отделить несколько внешних листьев, как для приготовления голубцов, обдать кипятком и разложить на 5 кучек. На каждую кучку положить по одному помидору, открытой стороной вверх, завернуть помидоры в капустные листья, придать комочку форму, слегка прижав его. Сложить помидоры гладкой стороной вверх в кастрюлю, в которой был поджарен мелко нарезанный лук и кубики шпика; слегка поджарить, долить бульоном, заправить поджаренной мукой и поставить в духовку. Готовое блюдо подавать на тарелке, политое соусом и накрытое сверху слоем жареного картофеля с петрушкой.

## **ПОМИДОРЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ФОРМЕ ДЛЯ ЯИЦ (ЗАКУСКА)**

2 формы для яиц выложить дольками вареной ветчины, сверху положить слоями кружочки сваренного вкрутую яйца, кружочки помидора и кольца лука. Слои посолить и слегка поперчить. Второе яйцо взболтать с небольшим количеством молока и соли и залить им выложенные в форме слои. Сверху посыпать тертым сыром, положить кусочки сливочного масла и запечь в течение 15 минут в духовке.

## **ЗАПЕКАНКА ИЗ ПОМИДОРОВ НО-ГОЛЛАНДСКИ**

В смазанную жиром форму выложить слоями рассыпчатый рис, 250 г филе копченой сельди и 600 г помидоров, нарезан-

ных кружочками, сверху слой риса. Залить все слегка подсоленным молоком (130 мл), смешанным с желтком и взбитым белком, посыпать тертым сыром и запечь в духовке в течение 25–30 минут. Подать вместе с зеленым салатом и петрушкой.

## **ПОМИДОРЫ ПО-АЛЖИРСКИ**

8 помидоров разрезать на половинки и вынуть из них сердцевину. Фаршем из сердцевины, приготовленным с мелко нарубленной и поджаренной в 30 г масла луковицей, 1 яйцом, панировочными сухарями, солью и перцем, начинить помидоры и уложить в смазанную жиром форму. Посыпать еще раз сухарями, положить кусочки сливочного масла и тушить с небольшим количеством жидкости в духовке. Подавать к рису или макаронам. В качестве начинки можно использовать 100 г нарезанной кубиками ветчины. Смешать ее со 150 г рубленых грибов, поджаренных на растительном масле с луком и запавленных молотым тмином, солью, перцем и 1 зубчиком тертого чеснока. Приготовленные таким образом помидоры подать с томатным соусом.

## **ПОМИДОРЫ ПО-АМЕРИКАНСКИ**

8 помидоров начинить фаршем из 100 г кукурузной каши, приготовленной с 800 мл воды и солью и смешанной с 3 желтками. Фаршированные помидоры тушить с 40 г свиного жира в духовке.

## **ПОМИДОРЫ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ**

5 помидоров начинить фаршем из риса и сыра, приготовленным из рисовой начинки и 50 г тертого сыра, перемешанных вилкой. Поджарить помидоры с 30 г растительного масла и довести до готовности в томатном соусе, к которому добавлены мелкие кусочки ветчины.

## **ПОМИДОРЫ ПО-ИНДИЙСКИ**

8 помидоров нафаршировать рисом. Для начинки использовать рисовый фарш, к которому добавить щепотку специй из чернобыльника.

## **САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ ПО-ТУРЕЦКИ**

500 г помидоров разрезать на дольки, смешать с 250 г яблок и 250 г бананов, также нарезанных тонкими дольками, добавить лимонный сок и кислое молоко. Подать к воздушно-му рису.

## **БАКЛАЖАНЫ**

### **ЗАПЕЧЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ С ОВОЩАМИ**

300 г нарезанных кружочками баклажанов и 300 г очищенных и нарезанных кусочками помидоров потушить с солью и мелко нарезанным луком в 30 г растительного масла или маргарина, сложить послойно с 400 г вареного и нарезанного кружочками картофеля, посыпать тертым сыром и рубленой петрушкой и запекать 20–30 минут в смазанной жиром форме в духовке.

### **БАКЛАЖАНЫ С КАРТОФЕЛЕМ**

600 г сырого, нарезанного кружочками картофеля потушить с 450 г очищенных и нарезанных кубиками баклажанов в 40 г маргарина, добавив немного соли и бульона; смешать с 300 г измельченных грибов, поджаренных в 30 г растительного масла с луком; добавить соль, перец и молотый тмин. Все выложить в жаропрочную форму, смазанную жиром, долить 150 мл бульона, положить кусочки маргарина и запекать в духовке 30 минут. Подать со свежими помидорами, рубленой петрушкой и укропом.

### **БАКЛАЖАНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ ИЛИ ЖАРЕННЫЕ**

■ 2 баклажана нарезать кусками толщиной в 1,5–2 см, посолить, сбрызнуть лимоном, обвалять в муке и обжарить с двух сторон на сковороде или в кипящем жире.

■ Вкусны баклажаны, кружочки которых, обсушенные на полотенце, обмакнуть в омлетном тесте и поджарить до образования румяной корочки в горячем жире. Приготовленные таким образом баклажаны подают к мясным блюдам или ве-

гетарианским вместе с картофельным пюре и томатным соусом. Можно есть баклажаны горячими или холодными с зеленым майонезом.

■ Кружочки баклажанов можно панировать, как шницель, яйцом и сухарями и жарить на растительном масле или плавающими в кипящем жире.

## **ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ**

2 баклажана разрезать вдоль, выпнуть сердцевину с зернами и начинить мясным фаршем, с которым смешать выпнутую сердцевину. Половинки баклажанов сложить отдельно или парно в форму и тушить, так же как и фаршированные огурцы с 30 г маргарина, мелко нарезанной луковицей, небольшим количеством воды или бульона. Солить по вкусу, добавить пюре из помидоров, а также тимьян и петрушку. Можно досыпать еще тертым сыром, придающим блюду пикантный вкус. В качестве начинки можно использовать грибы, грибы с рисом или рис с помидорами.

## **ФАЛЬШИВАЯ ИКРА**

Запечь крупный баклажан, так же как яблоко, неочищенным в духовке, затем нарезать маленькими кусочками, добавить уксус, растительное масло, посолить, прибавить сладкий перец. Подают с мелко нарезанным луком, лимоном и поджаренным хлебом, обычно как закуску на ужин.

## **ПУДИНГ ИЗ БАКЛАЖАНОВ ПО-БАЛКАНСКИ**

Один большой или два маленьких баклажана нарезать кружочками, кусочками нарезать 7 помидоров и полосками 3 сладких перца. Отварить 120 г риса. Обильно смазать жиром форму для выпечки пудинга и положить в нее слоями баклажаны, перец, помидоры и рис, между слоями добавить соль, зеленый нарезанный лук, слегка поджаренный репчатый лук. Залить все яичной подболткой из 2 яиц, 250 мл молока, небольшого количества муки и соли. Пудинг выпекать на паровой бане в течение часа. При подаче на стол пудинг выложить на тарелку, к нему подать свежий белый хлеб или тосты.

## **ЖАРЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ ПО-ТУРЕЦКИ**

Баклажаны нарезать кружочками и пожарить. Подавать с йогуртом или кислым молоком, к которому добавить немного соли и чеснока.

## **ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ ПО-ЕГИПЕТСКИ**

3 баклажана разрезать вдоль, вынуть середину и заполнить их половинки фаршем из баранины, к которому добавить вынутую мякоть баклажанов, натертый зубчик чеснока, немного соли и перца. Фаршированные половинки баклажанов накрыть кружочками помидоров, посыпать тертым сыром и запечь в смазанной жиром кастрюле в духовке в течение 30 минут. Перед подачей на стол посыпать рубленой петрушкой.

## **ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ ПО-АНДАЛУЗСКИ**

3 баклажана разрезать вдоль, вынуть середину и запечь с небольшим количеством растительного масла. Измельченные грибы потушить в бараньем жире, добавив к ним нарезанный полосками стручок сладкого перца, нарезанный кубиками помидор, мелкорубленый репчатый лук, немного соли и перца. Запеченные фаршированные баклажаны подать с рассыпчатым рисом.

## **БАКЛАЖАНЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ КАК В НИЦЕ**

3 баклажана разрезать вдоль, вынуть середину и потушить с небольшим количеством растительного масла. Вынутую мякоть баклажанов смешать с нарезанными кружочками помидорами, рублеными анчоусами и зубчиком тертого чеснока и начинить этой массой половинки баклажанов. Фаршированные половинки баклажанов посыпать тертым сыром, сверху положить кусочки сливочного масла и запечь в духовке в течение 20–25 минут. На гарнир подать печеные яблоки.



## **КРАСНЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ (ПАПРИКА)**

### **САЛАТ ИЗ КРАСНОГО СТРУЧКОВОГО ПЕРЦА**

Стручки сладкого перца нарезать узкими полосками, смешать с тонкими ломтиками свежего, соленого или маринованного огурца и помидоров, мелко нарезанной луковицей и зеленью (укропом, базиликом, лимонной мятой), салатным соусом, майонезом или кислым молоком.

### **ПЕСТРЫЙ САЛАТ**

200 г красного и зеленого перца разрезать на полоски, смешать со 100 г нарезанного кубиками соленого или свежего огурца, 120 г нашинкованной белокочанной капусты, 120 г нарезанных кружочками помидоров, 75 г рассыпчатого риса (сваренного в 250 мл воды), 100 г мелко нарезанной колбасы, мяса или ветчины. Положить мелко нарубленную луковицу, посолить, добавить зелень, десертную ложку горчицы, заправить майонезом или еще лучше кислым молоком.

### **ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ**

Подготовленные стручки перца (сырые) плотно начинить мясным салатом так, чтобы они могли стоять. Сверху на них надеть нижнюю часть помидора с вынутой сердцевинкой так, чтобы получился «грибок». На помидор насыпать сверху тонко нарубленную луковицу, украсить блюдо свежим огурцом, помидором и петрушкой. Подать майонез или сметану.

### **КРАСНЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ЯЙЦОМ**

Подготовленные стручки перца наполняют начинкой из яиц. Ее готовят из одного сваренного вкрутую яйца, мелко порубленного и смешанного с мелко нарезанной луковицей, солью, уксусом, горчицей и майонезом (в расчете на один стручок перца). Прежде чем закрыть стручок крышечкой, положить на него кружок помидора или ломтик огурца, затем украсить петрушкой. Подать к столу творожный майонез.

## **КРАСНЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ С ЯЙЦОМ И МЯСНЫМ САЛАТОМ**

В крупные, разрезанные в середине стручки перца положить немного мясного салата и в каждый стручок по одному сваренному вкрутую яйцу. Яйцо немного посыпать острым перцем, украсить блюдо помидором, свежим огурцом и петрушкой.

## **ПАСТА ИЗ КРАСНОГО СТРУЧКОВОГО ПЕРЦА**

Для вегетарианских бутербродов можно использовать не только нарезанный полосками перец, но и приготовить из него пасту для бутербродов: перец мелко нарезать, смешать с тертым хреном, мелко нарезанной луковицей и густым майонезом, заправить эстрагоном, лимонной мятой и чабрецом, украсить ломтиками огурца.

## **КРАСНЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ И БАРАНИНОЙ**

300 г баранины сварить в 750 мл воды и нарезать кубиками. Взять небольшой кочан капусты, 300 г сырого очищенного картофеля и 300 г перца; все нарезать кусочками и потушить в бульоне, где варилась баранина. В готовые овощи добавить кусочки баранины и поджаренную в 25 г сала луковицу; посолить, приправить тмином.

## **ОВОЩНОЕ РАГУ ИЗ КРАСНОГО СТРУЧКОВОГО ПЕРЦА И ПОМИДОРОВ К КАРТОФЕЛЮ**

■ Распустить в кастрюле 60 г шпика, потушить в жиру 4 луковицы среднего размера до золотисто-желтого цвета, добавить 350 г нарезанного полосками перца и потушить 10 минут. Очистить 600 г помидоров (снять кожицу), разрезать на кусочки и смешать с перцем. Тушить все до тех пор, пока не загустеет томатный сок, затем посолить и украсить блюдо петрушкой. Подавать вместе с салатом из свежих огурцов.

■ Слегка поджарить в 50 г маргарина большую мелко нарезанную луковицу, добавить небольшой кочан капусты, 300 г

помидоров, 4–5 стручков перца. Все это разрезать на кусочки или нашинковать и тушить до готовности. Добавить поджаренной муки для заправки, чеснок, уксус, сахар, тмин и соль, все перемешать.

## **КРАСНЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ С ЛИСИЧКАМИ**

С 60 г жареного шпика слегка потушить мелко нарезанный репчатый лук, затем добавить 300 г лисичек, 550 г нарезанных кружочками помидоров и 7–8 стручков нашинкованного перца (все вместе). Готовое блюдо посолить и украсить слоем рубленой петрушки.

## **КРАСНЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ, ГРИБАМИ ИЛИ РИСОМ К КАРТОФЕЛЮ**

4–6 стручков сырого перца нафаршировать мясной, грибной или рисовой начинкой, прикрыть крышечкой и потушить в 40 г растительного масла или расплавленного свиного жира с мелко нарезанной луковицей. Из получившейся при тушении жидкости приготовить соус, добавив немного воды или бульона, муку, томатную пасту или сметану (йогурт) и приправив его солью и петрушкой. Аппетитным компонентом этого блюда является салат из свежих огурцов. Фаршированные перцы можно потушить и в соусе бешамель. Как начинку можно еще рекомендовать лапшевой фарш: 125 г лапши звездочками или рожками сварить в 1,5 л воды, смешать с 250 г мелко нарезанных помидоров, поджаренной на маргарине (30 г) луковицей и 100 г нарезанной кубиками ветчины и потушить еще раз.

## **ФАРШИРОВАННЫЙ КРАСНЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ С РЫБОЙ**

Подготовленные стручки перца фаршируют слегка поджаренным на маргарине луком и трубочками с рыбой. Для приготовления последних берут свежую сельдь или филе морского языка (косорога), предварительно в течение часа замаринованное с нарезанным кольцами репчатым луком, пряностями, лавровым листом, уксусом и солью. Кусочки рыбного филе намазать горчицей, положить на них нарезанное полосками

копченое сало и свернуть все в трубочки, а трубочки вложить в стручки перца. Фаршированные таким образом перцы сложить в смазанную жиром стеклянную форму, полить темным соусом, к которому добавить столовую ложку томатной пасты, и потушить их 10 минут.

## **ЛЕЧО ПО-ВЕНГЕРСКИ**

350 г перца нашинковать широкими полосками и потушить с 300 г очищенных и разрезанных на половинки помидоров и 25 г нарезанного кубиками копченого мяса, 100 г поджаренного в 30 г свиного смальца репчатого лука. Посолить, добавить острый перец и подать вместе с копченой колбасой или жареными сосисками и картофельным пюре.

## **КРАСНЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ ПО-ВЕНГЕРСКИ**

Приготовить перец по рецепту, приведенному выше, но при тушении добавить 350 г очищенного и нарезанного тонкими кружочками картофеля и 140 мл бульона, при подаче на стол посыпать блюдо рубленой петрушкой и укропом. Можно потушить перец, помидоры, картофель и копченое мясо, расположив их слоями в кастрюле, в которой поджарен на свином смальце (30 г) лук (100 г); долить 10 мл бульона, а сверху положить кусочки вареной ветчины.

## **ФАРШИРОВАННЫЙ КРАСНЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ ПО-ВЕНГЕРСКИ**

6 подготовленных стручка фаршируют рисовой начинкой, смешанной с 200 г рубленого мяса или фарша из охотничьей колбасы с чесноком или копченой колбасы. Стручки кладут в кастрюлю вертикально, добавляют 80 г поджаренного на маргарине (30 г) или растительном масле лука и тушат до готовности. Долить томатного сока, посыпать петрушкой и подать блюдо со сметаной или йогуртом и картофельным пюре.

## **ГУЛЯШ ИЗ КРАСНОГО СТРУЧКОВОГО ПЕРЦА ПО-СЕРВСКИ К КАРТОФЕЛЮ ИЛИ БЕЛОМУ ХЛЕБУ**

300 г свинины нарезать кусочками и потушить в жире с 300 г репчатого лука; 3 стручка перца нашинковать узкими

полосками и добавить к мясу вместе с 200 г мелко нарезанного сырого картофеля. Как только мясо и картофель станут мягкими, положить 150 г нарезанных кружочками помидоров и заправить мукой. К гуляшу подается подслащенная или обжаренная сметана.

## **ОБЕД ИЗ ОДНОГО БЛЮДА ИЗ КРАСНОГО СТРУЧКОВОГО ПЕРЦА С МЯСОМ**

Поджарить нарезанный кольцами репчатый лук в 25 г маргарина или растительного масла вместе с 80 г риса. Добавить 250 г нарезанного кубиками и слегка поджаренного мяса (говядины), долить 600 мл горячей воды, далее положить 160 г картофеля, 120 г нашинкованного перца, 120 г помидоров, лук-порей, овощи по сезону, посолить, добавить черный перец, острый перец и тушить полчаса в закрытой посуде. Вместо риса можно использовать лапшу и т. п.

## **ФАРШИРОВАННЫЙ КРАСНЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ**

4 ровных стручка перца начинить яйцом, загустевшим в слегка подкисленном уксусом растворе, сверху положить помидоры, поставить вертикально в кастрюлю, посыпать сверху тертым сыром и тушить 20 минут в духовке, добавив 20 г растительного масла. Готовые фаршированные перцы подать на тостах и еще раз посыпать тертым сыром.

## **ЗАПЕЧЕННЫЙ КРАСНЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ ПО-ИСПАНСКИ**

4 подготовленных стручка перца разрезать вдоль пополам, обмакнуть в пивном или омлетном тесте и поджарить плавающими в горячем жире. Перед подачей на стол сбрызнуть перцы лимонным соком.

## **КУКУРУЗА**

### **ТУШЕННЫЕ ПОЧАТКИ КУКУРУЗЫ**

Очистить 2 початка кукурузы, отварить в течение 20 минут или потушить в подсоленной воде, подать в горячем виде на

тарелке со сливочным маслом и несколькими ломтиками лимона. Молодые мягкие початки можно подать с голландским соусом, сверху посыпать петрушкой.

## **КУКУРУЗА ПО-ШВАБСКИ**

2 початка кукурузы разрезать вдоль пополам и поджарить на решетке в духовке с сильным подогревом. Смазать половинки сливочным маслом и подать горячими на тарелке.

## **КУКУРУЗА С ПОМИДОРАМИ ПО-АМЕРИКАНСКИ**

Зерна 6 крупных початков отделить от стержня с помощью вилки. 4 помидора очистить от кожицы, нарезать кубиками, затем потушить кукурузу и помидоры в 40 г сливочного масла, добавить соль и перец.

## **КУКУРУЗНАЯ ЗАПЕКАНКА ПО-АМЕРИКАНСКИ**

Вилкой отделить зерна с 8 крупных початков кукурузы и потушить их в небольшом количестве подсоленной воды, протереть через сито и смешать с 30 г масла, 2 желтками и 100 г сливок, потом добавить взбитые белки двух яиц, положить всю массу в смазанную жиром форму и запекать в течение 20–25 минут в духовке. Подать с горчицей.

## **ЖАРЕНАЯ КУКУРУЗА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ**

Приготовить тесто из кукурузы, как указано в предыдущем рецепте, разложить его на противень слоем толщиной в палец; сверху положить ломтики сыра, накрыть слоем теста и поставить охладиться. Холодное тесто нарезать на квадраты, панировать и так же, как в предыдущем рецепте, жарить плавающим в кипящем жире.

## **КУКУРУЗНАЯ КАША «ПОЛЕЙТА» ПО-ИТАЛЬЯНСКИ**

Из 100 г кукурузной муки, 1/2 л воды и соли сварить кашу, добавить 30 г свежего масла и перед подачей на стол посыпать тертым сыром.

## КАРТОФЕЛЬ

### КАРТОФЕЛЬ ПО-ПЕРУАНСКИ

Сыр плавленый, масло растительное, молоко, сливки тщательно растереть до однородной массы, слегка разогреть, добавить лимонный сок и сильно поперчить. Сварить в «мундире» картофель, очистить, разрезать пополам и полить приготовленным соусом. Подавать с зеленым салатом.

*Картофель — 500 г, сыр плавленый — 125 г, масло растительное — 20 г, молоко — 125 мл, сливки — 45 г, лимонный сок — 60 г, перец черный молотый — 10 г.*

### КАРТОФЕЛЬ С СЫРОМ И МАЙОНЕЗОМ

Очищенный картофель уложить в кастрюлю, подлить немного горячей подсоленной воды, плотно закрыть крышкой и варить 15–20 минут на медленном огне. Затем отвар слить, а картофель уложить в форму, смазанную маслом, полить смесью майонеза и плавленого сыра и запечь в духовке до образования румяной корочки в течение 15–20 минут. Посыпать тимьяном ползучим (чабрецом)

### КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПУДИНГ

Картофель очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, слить и горячим протереть через сито. Охладить до 50–60°C, добавить сливки, яичные желтки и тщательно перемешать. Отдельно взбить яичные белки, ввести их в подготовленную массу и осторожно перемешать. Пудинг выложить в смазанную, посыпанную сухарями форму. Сверху также слегка посыпать сухарями. Запекать 20–30 минут. Подавать со сметаной, посыпать порошком сухой мяты.

### КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С БОБАМИ

Бобы перебрать, промыть, намочить в холодной воде на 4–5 часов, затем воду смыть, налить свежую холодную и довести до кипения, положить нарезанный картофель и варить до полуготовности. Добавить обжаренные в жире морковь, помидоры, лук, корень петрушки, пастернака или сельдерея, соль и доварить суп. Перед подачей на стол заправить измельченной петрушкой, укропом или сельдереем.

## КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С БРЫНЗОЙ

Очистить и нарезать сырой картофель, положить в кипящую воду и варить до полуготовности. Заправить обжаренными с томатом луком и морковью, дать закипеть, добавить измельченную брынзу или сыр и посолить. Перед подачей на стол заправить измельченной зеленью петрушки и укропа.

## КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С КИСЛЫМ МОЛОКОМ

Очистить картофель, положить в кипящую воду и варить 10–15 минут, затем добавить нарезанный лук-порей. Перед окончанием варки заправить суп сливочным маслом. Перед подачей на стол положить в него сваренное вкрутую яйцо, влить кислое молоко и посолить по вкусу.

## РАГУ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Очищенный картофель нарезать кубиками и обжарить на растительном масле. Сложить в кастрюлю, добавить нарезанные дольками помидоры или томат-пюре, залить соусом, накрыть крышкой и тушить 20–25 минут. Для приготовления соуса муку поджарить на растительном масле. Перед подачей добавить майоран.

## МАЙОНЕЗЫ

Преимущество готовых майонезов, поступающих в продажу, заключается в том, что их можно тотчас же использовать, они приятны на вкус и могут долго храниться. Если же предпочтенье отдается свежеприготовленному майонезу, то предлагаем следующие рецепты.

1. *Майонез без примесей из яичного желтка и растительного масла.* Взбить венчиком желток яйца, добавив немного соли и щепотку сахара, до образования пены и постепенно вливать растительное масло (150 г), все время помешивая смесь, пока майонез не загустеет. Перед употреблением майонез слегка развести водой, молоком, уксусом или лимонным соком в зависимости от назначения. При наличии электровзбивалки можно взбивать яйцо целиком с растительным маслом.



При необходимости сэкономить майонез: из 20 г растительного масла и 25 г пшеничной муки приготовить светлую подболтку, которую развести 1/4 л воды или бульона (овощного) до получения густого соуса. Соус охладить, налив сверху чашку воды, чтобы избежать образования пленки на поверхности. Потом воду осторожно слить. После того как соус остынет, его по ложке подмешивать к майонезу. В таком виде майонез легче усваивается.

**2. Творожный майонез.** Обезжиренный творог взбить венчиком, добавляя растительное масло, пока масса не станет гладкой и крутой. Потом натереть морковь, сок моркови отжать на куске материи (полотенца) и окрасить им майонез. Для вкуса добавить в майонез немного соли и уксуса.

**3. Зеленый майонез** получают, добавляя в натуральный майонез мелко нарубленную зелень (укроп, петрушку и другие травы).

**4. Томатный майонез** готовят, добавляя в натуральный майонез томат-пасту или соус кетчуп.

**5. Горчичный майонез** готовится с добавлением горчицы.

**6. Майонез с хреном** готовят, добавляя в натуральный майонез мелко натертый хрен и мелко наструганное яблоко.

**7. Майонез из орехового мусса.** 2 столовые ложки орехового мусса энергично сбить с 6–7 столовыми ложками воды, которую доливать постепенно. Затем добавить горчицу, половину лимона и далее, в зависимости от вида салата, мелко нарубленную зелень (петрушку, укроп), соль или немного сладкого перца. Вместо воды можно использовать молоко.

**8. Соус ремулад.** Протереть сквозь сито 2 сваренных вкрутую яйца и развести эту массу 3 столовыми ложками растительного масла и небольшим количеством воды. Добавить немного горчицы, 1 мелко нарезанный анчоус, 1 мелко нарезанную луковичку, петрушку, эстрагон, чабрец, мелко нарезанный огурец и несколько каперсов и все хорошо перемешать. Получившийся густой соус подсолить и для сладости добавить щепотку сахара.

## НАЧИНКА ДЛЯ ОВОЦЕЙ

### МЯСНОЙ ФАРШ

250 г мяса (половина говядины и половина свинины) смешать с 15 г замоченной в воде кашеобразной соей, с мелко нарезанной и слегка поджаренной на масле или маргарине луковицей и 2 анчоусами, добавить немного соли, молотого тмина, немного тимьяна или майорана. В качестве наполнителей можно использовать замоченную в воде или молоке булочку, но еще лучше замоченную крупу, замоченные овсяные хлопья, замоченный рис, свежий тертый картофель (сваренный неочищенным) с яйцом.

### ГРИБНОЙ ФАРШ

- 250 г свежих грибов нарезать и потушить с луком и солью, затем смешать с размягченной булочкой, одним яйцом, тонко молотым тмином и нарезанной петрушкой.

- 250 г свежих грибов, лучше всего лисичек, мелко нарезать и потушить с небольшим количеством томатного пюре, заправить мелко нарезанным и слегка поджаренным луком, солью и яйцом и добавить столько тертой булочки, сколько необходимо для получения требуемой густоты и количества фарша.

- Начинка из шампиньонов. Растопить 2 столовые ложки сливочного масла, положить в него 5–6 мелко нарезанных шампиньонов и потушить вместе с 2 столовыми ложками томат-пасты, солью, мелко нарезанным луком и 2 столовыми ложками панировочных сухарей из булочек. Потом добавить мелкорубленую петрушку.

### РИСОВАЯ НАЧИНКА

- В 40 г маргарина или растительного масла поджарить до золотистого цвета небольшую луковицу. 125 г риса перебрать, положить в полотенце и потереть. Затем взять 1/4 л кипящей воды или светлого костного бульона или овощного бульона, посолить и довести рис до кипения, а затем на 20 минут поставить в духовку. Рис не следует мешать, он должен быть рассыпчатым, для этого нужно строго соблюдать пропорцию в количестве риса и воды 1:2.

▪ *Рис-карри.* Рис приготовить по предыдущему рецепту, для подболтки использовать смесь карри (порошковая приправа) на кончике ножа.

▪ *Рис с грибами.* Рис приготовить по рецепту, указанному в первом рецепте, затем вилкой смешать с грибами. 2 столовые ложки предварительно замоченных грибов мелко нарезать и тушить в маргарине или растительном масле, добавить соли по вкусу. Вместо сушеных грибов можно взять 125–250 г свежих грибов, которые предварительно надо потушить.

▪ *Рис с помидорами.* Рис приготовить по первому рецепту, 125 г свежих помидоров разрезать на кубики, отжатый сок использовать для приготовления соуса, кубики помидоров потушить в растительном масле или маргарине, а затем вилкой распределить в отваренном рисе. Рекомендуется добавить еще кусочки мяса, ветчины или колбасы.

▪ *Рис с сыром.* Рис, приготовленный по первому рецепту, смешать со 100 г тертого сыра.

▪ *Пестрый рисовый фарш.* Приготовленный по предыдущему рецепту рис с сыром смешать с тушеным овощным рагу и нарезанным кубиками мясом, ветчиной. Эта начинка хороша для помидоров, сладких перцев и кольраби.

## ХЛЕБНАЯ НАЧИНКА

2 небольшие булочки и 2 куска черного хлеба размочить в молоке или воде, хорошо отжать и смешать с мелко нарезанной и слегка поджаренной в растительном масле или маргарине луковицей, мелко нарубленной зеленью (майоран, тимьян и петрушка), а также с молотым тмином, солью и одним яйцом. Желательно добавить еще немного сырого костного мозга. Он придает приятный привкус и делает массу эластичной.

## СОУСЫ ДЛЯ ТУШЕНЫХ И ВАРЕНЫХ ОВОЩЕЙ

Для большинства вторых блюд соусы являются незаменимыми или желательными компонентами. Они придают блюду своеобразный вкус и аромат, разнообразят пищу.

Соусов существует великое множество, и каждая хозяйка может создать свой собственный. Целый ряд соусов готовится на основе мясных бульонов и овощных отваров. Можно приготовить соусы на основе томатной пасты с добавлением в нее разных пряностей в различных соотношениях.

Главные из соусов — белый соус, коричневый соус и соус бешамель.

**1. Светлый основной соус (основа для светлых соусов).** В 30 г расплавленного маргарина или горячего растительного масла поджарить 2 мелко нарезанные луковицы до светло-золотистого цвета, затем добавить 35 г муки и 5 г сои и, не доводя их до изменения цвета, смешать, постепенно помешивая с 1/2 л светлого костного или овощного бульона или даже воды, чтобы не было комков. Соус хорошо проварить, добавить по вкусу соль. Можно протереть через сито. Для вкуса добавляют еще немного молока.

**2. Основа для темных соусов.** В 30 г расплавленного маргарина или горячего растительного масла поджарить до золотистого оттенка 2 мелко нарезанные луковицы. Затем добавить 35 г муки и 5 г сои и жарить до появления коричневого оттенка; развести десертную ложку томат-пасты или пасты из сладкого перца. В заключение постепенно долить 1/2 л темного костного бульона, добавить по вкусу соль и при желании пасеровать.

**3. Соус бешамель как основная составная часть соусов с зеленью:** укропом, петрушкой, купырем, луком-резанцем.

Приготовить светлый основной соус (см. вышеприведенный рецепт), добавить тонко нарезанное копченое мясо, слегка поджаренное на маргарине. Не менее половины жидкости, употребляемой для разведения соуса, должно составлять молоко. В зависимости от назначения соуса к нему добавить свежую, мелко нарубленную зелень (лук-резанец, укроп, петрушка, майоран, кушмер). Можно еще влить в соус смешанный с молоком яичный желток.

**4. Масляный соус.** Приготовить соус бешамель, в который незадолго перед подачей к столу добавить сливочное масло.

**5. Сырный соус.** 30 г маргарина или растительного масла, 35 г муки и 5 г сои слегка поджарить, затем добавить 1/4 л молока и 1/4 л светлого костного бульона. Все это варить при

помешивании до загустения. В соус положить 25 г тертого сыра, для заправки добавить желток яйца (его не варить) и для вкуса соль, лимонный сок или белое вино.

**6. Голландский соус.** Взять 4 яичных желтка, добавить столовую ложку холодной воды, выложить в кастрюлю и взбить венчиком в паровой бане до образования крема; температура яичной массы не должна превышать 45°C. Затем кастрюлю снять с паровой бани и поставить на сложенную скатерть. К яичной массе добавить по капле 200 г растопленного сливочного масла (при температуре не выше 45°) без образовавшейся при этом сыворотки и размешивать так же, как и майонез. Добавить по вкусу соль, уксус из эстрагона, лимонного сока или белого вина (к рыбе), развести соус имеющимся овощным, мясным или рыбным бульоном. Для улучшения вкуса влить еще 1–2 столовые ложки сливок.

**7. Простой голландский соус.** Приготовить светлый основной соус, в который для вкуса добавить соль, лимонный сок или немного уксуса из эстрагона, а также один желток яйца. Соус становится еще вкуснее, если добавить молоко или сливки.

Голландский соус, настоящий или простой, может быть улучшен путем добавления в него соуса от жаркого, томат-пасты, пасты из сладкого перца, грибов, маринованных огурцов, сока шпината, кусочков апельсина, горчицы.

**8. Бургундский соус.** Так же как и при приготовлении темного костного бульона, поджарить корочки сала в жире с добавлением муки, а затем залить их несколько раз красным вином, чтобы соус имел пикантный кисловатый привкус. Перед тем как влить последнюю порцию вина, добавить мелко нарезанные корни, а потом медленно долить бульон, посолить по вкусу и варить на медленном огне до загустения.

**9. Томатный соус.** 40 г шпината нарезать на кусочки и жарить вместе с мелко нарезанной луковицей, затем добавить муку (20 г), 2 столовые ложки томат-пасты и долить 1/4 л бульона или воды. Соус варить несколько минут, затем его посолить по вкусу и добавить уксус и сахар; еще лучше — влить немного молока или сливок. Вместо томат-пасты можно использовать 250 г свежих помидоров, которые следует потушить в собственном соку и протереть через сито.

**10. Соус из сладкого перца.** Поджарить одну небольшую мелко нарезанную луковицу с 40 г шпика, нарезанного мелкими кусочками, добавить 20 г муки и 2 столовые ложки молотого неострого перца или 2 столовые ложки пасты из сладкого перца (притамина). Затем долить 1/4 л коричневого костного бульона или овощного бульона, посолить и варить соус до загустения. В заключение влить немного молока или сливок, а также немного лимонного сока.

**11. Холодные соусы для салатов из сырых овощей.** Для салатных соусов в целях их подкисления используются богатые кислотами фруктовые соки, особенно лимонный сок, а также уксус. С уксусом надо быть осторожными. Прежде чем употребить его в пищу, следует проверить его крепость с тем, чтобы соус не был слишком кислым.

**12. Обыкновенный салатный соус (заправка).** 3 части растительного масла смешать с 1 частью лимонного сока и взбить венчиком до образования эмульсии, добавить по вкусу соль.

**13. Салатный соус из молока или сливок.** Молоко или сливки взбить с 2 столовыми ложками растительного масла, соком лимона и щепоткой соли. Можно использовать и разведенное сухое молоко. Пахта, кислое молоко или йогурт также пригодны для приготовления этого соуса, только в этом случае меньше добавляют уксуса или лимонного сока.

**14. Зеленый соус или соус из трав.** Приготовить один из предложенных выше соусов и к нему, в зависимости от назначения, добавить мелко нарубленную зелень,

**15. Белый соус.** Поджарить 30 г муки на сливочном масле до золотистого цвета и при постоянном помешивании влить 0,5 л мясного бульона или овощного отвара, прокипятить 10 минут, посолить по вкусу и, слегка остудив, добавить 50 г сливочного масла.

**16. Коричневый соус.** Обжарить в духовке обрезки мяса и кости до коричневого цвета и потом варить их 7–8 часов на слабом огне. За час до готовности положить лук, петрушку, морковь, посолить по вкусу.

Муку поджарить до коричневого цвета, развести третью процеженного бульона, ввести протертые лук и морковь и варить до получения однородной консистенции. Влить остальной бульон и кипятить 20 минут, положить в него две чайные ложки томатной пасты и щепотку мускатного ореха.

На 300 г костей и мясных обрезков 50 г масла, 40 г муки, 0,75 л воды.

**17. Соус чесночный.** Растереть зубок чеснока с солью и третьей частью чайной ложки смеси молотых перцев. Развести 0,5 л основного коричневого соуса, довести до кипения, процедить и добавить столовую ложку сливочного масла.

**18. Соус для макарон по-итальянски.** Измельчить и подрумянить на растительном масле три луковицы, головку чеснока, две моркови, 100 г корня сельдерея, добавить столовую ложку томатной пасты, мелко нарезанную зелень мяты, петрушки, эстрагона и лимонного котовника. Развести основным коричневым соусом (0,5 л). Добавить 600 г очищенных и протертых помидоров, треть чайной ложки молотого черного перца, щепотку красного молотого перца и соль по вкусу.

**19. Соус сметанный (для птицы).** В 0,5 л готового белого соуса влить 0,5 л сметаны, очень мелко нарезанные майоран и шалфей, или розмарин и эстрагон, или чабер садовый и тимьян, соль, перец черный или красный молотый.

Прокипятить 5 минут и процедить.

**20. Соус шашлычный.** 300 г болгарского перца испечь в духовке, очистить и протереть через сито. Заправить черным и красным молотым перцем, порошком плодов кориандра и измельченным майораном, солью, сахаром и развести томатным соком до необходимой густоты.

**21. Соус томатный острый.** Одну морковь, одну луковицу и корень петрушки мелко нарезать и поджарить на сливочном масле, добавить томат-пасту и пассеровать на слабом огне. Затем влить основной белый соус и варить 30 минут. Перед снятием с огня положить пряности по выбору: черный и красный перец, лимонный сок или эстрагон, тмин, кориандр. Соус процедить, довести до кипения и заправить сливочным маслом (2 столовые ложки).

**22. Соус томатный с грибами и овощами.** Маленькие морковь, корень петрушки, сладкий перец, лук нарезать соломкой и спассеровать в 20 г сливочного масла. Белый гриб или шампиньон нарезать маленькими кусочками и обжарить в 20 г сливочного масла.

Все это залить 150 мл основного коричневого соуса и варить на слабом огне 20 минут. Перед снятием с огня в соус положить мелко нарезанные листья эстрагона и базилика. Снять соус с

огня и заправить чесноком и солью, растертыми со сливочным маслом (10 г).

**23. Соус по-грузински.** Одну луковицу обжарить на сливочном масле, влить стакан крепкого мясного бульона, закипятить. Добавить столовую ложку муки, разведенную в небольшом количестве холодного бульона, и заварить при помешивании до загустения. Положить 2–3 зубка измельченного чеснока, 3 столовые ложки уксуса, по половине чайной ложки молотой корицы, гвоздики, красного перца, лавровый лист. В конце варки прибавить мелко нарезанную зелень петрушки, укропа и мяты.

**24. Ветчинный соус.** Нарезать кусочками 30 г ветчины, 30 г лука-порея и обжарить на сливочном масле (5 г), заправить обжаренной мукой (10 г) на овощном бульоне (70 г). Варить 20 минут. Добавить в конце варки 10 г сметаны, лимонной кислоты на кончике ножа, зелень (укроп, мята, эстрагон, кервель, майоран), соль по вкусу. Соус к мучным и картофельным блюдам.

**25. Соус с шампиньонами.** В глубокой сковороде растереть столовую ложку сливочного масла, залить стаканом бульона, прокипятить. Положить стакан порубленных и поджаренных шампиньонов, мелко нарубленную и поджаренную луковицу, 100 г сметаны и 1 чайную ложку зелени (фенхель, петрушка, эстрагон, кервель, тимьян). Вскипятить соус и залить им готовую рыбу.

## ТЕСТО ДЛЯ ЗАПЕЧЕННЫХ ОВОЩЕЙ

**1. Пивное тесто.** Из 200 г муки, 20 г сои, 1/8 л светлого пива и небольшого количества соли приготовить тесто, которое выстаивается, пока не начнет подниматься и пускать пузыри. Затем добавить взбитый белок и одну столовую ложку растительного масла. Тесто должно хорошо прилипать к овощам.

**2. Омлетное тесто.** Из 1/2 л молока или воды, 200 г муки, 20 г сои, 2 желтков, соли по вкусу готовят тесто, которое затем перемешивают со взбитыми белками обоих яиц. Рекомендуется иметь всегда под рукой готовую блинную муку на тот случай, когда будет мало времени для приготовления и не все компоненты будут в наличии.



## ПИТАНИЕ СОКАМИ

Есть немало людей, организм которых не воспринимает свежие фрукты и овощи из-за обильного присутствия в них целлюлозы (например, маленькие дети, пожилые люди со слабой жевательной способностью, больные с высокой температурой, с больным сердцем, с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта и др.). А как раз для них очень полезна сырая растительная пища, т. к. она обладает питательными и лечебными свойствами. Поэтому люди указанных категорий должны принимать соки свежих фруктов и овощей, обладающие той же питательной и биологической ценностью, что и свежие фрукты и овощи, так как в соки переходят почти все содержащиеся во фруктах и овощах растворимые стимулирующие вещества — сахара, минеральные соли, органические кислоты, витамины, ферменты и др.

Свежие фруктовые и овощные соки необходимы как для лечения многих болезней, так и для того, чтобы сделать более разнообразным и богатым ежедневное меню взрослых и детей.

Особенно благоприятное воздействие оказывают соки при кормлении ими детей грудного и раннего возраста. Соки поставляют растущему детскому организму все необходимые минеральные соли, витамины, ферменты, растительные белки и сахара. Современные диетологи советуют давать фруктовые соки малышам с первых недель их жизни, а овощные — с третьего-четвертого месяца. Таким образом ребенок получает все витамины и соли, потребные для развития костей и фор-

мирования зубов, чего при кормлении его только молочной пищей в полной мере достичь нельзя.

Соки из свежих овощей и фруктов, которые дают в чистом виде или добавляют к другим блюдам перед самой их подачей и после этого уже не подогревают, повышают у детей аппетит. Так, малыши намного охотнее принимают кашу, заправленную свежим фруктовым или овощным соком, чем обычную кашу, или молоко с добавлением фруктового или овощного сока, чем просто молоко.

Благоприятно действует на аппетит детей и пожилых людей, если за полчаса до еды им дать кисель или терпкий кислотатый фруктовый или овощной сок — например, приготовленный из ежевики, яблок, груш, грейпфрута, смородины, лимонов в смеси с помидорами и др.

Как эффективное лечебное средство хорошо действуют свежие фруктовые и овощные соки, если в определенные дни недели человек будет принимать только соки (без другой пищи). При этом не следует отдавать предпочтение тем или иным сокам, так как в принципе фрукты богаче сахарами и фруктовыми кислотами, а овощи содержат больше минеральных солей, белков и витаминов — следовательно, по составу фруктовые и овощные соки взаимно дополняют друг друга. По этой же причине рекомендуется готовить соки из разных видов плодов и овощей.

Если три дня подряд принимать только свежие соки, то у человека значительно облегчается кровообращение. Весной рекомендуется принимать больше соков, так как они действуют как очищающее, ободряющее и укрепляющее средство благодаря их свойству улучшать обмен веществ и способствовать выделению задерживаемой в организме воды. В этот период года особенно ценны для организма соки цитрусовых — апельсинов, мандаринов, грейпфрутов и лимонов, а также яблок, моркови и ранних овощей.

Все чаще диетологи рекомендуют здоровым людям проводить один разгрузочный день в неделю, питаясь только соками. Соковые дни просто необходимы современному человеку при его столь напряженной жизни и постоянно увеличивающемся загрязнении окружающей среды. Но если человек решил провести более трех соковых дней подряд, то обязательно нужно посоветоваться с лечащим врачом.

Помимо чисто соковых, применяются и смешанные соковые дни, в которые одно блюдо (первое или второе) или один прием пищи (например, вечером) заменяется только соками. Выпив один-два стакана свежеприготовленного сока, вы нейтрализуете вредные кислые продукты, образующиеся в организме вследствие умственного и физического переутомления, а также в результате частого потребления мяса и мясных продуктов. Соки, в свою очередь, благоприятствуют поддержанию хорошего здоровья, дееспособности и продлению жизни.

Лечение соками с успехом применяется и при избыточном весе — в этом случае нужно принимать низкокалорийные соки: из помидоров, огурцов, листового зеленого салата, редьки, редиса, капусты, сельдерея, яблок, апельсинов, грейпфрутов, тыквы, арбуза, персиков и др. Лучше всего, если лишний вес человек начнет сгонять с нескольких чисто соковых дней, а затем в продолжение нескольких недель одно или два блюда будет заменять соками — например, вместо супа или десерта выпивать по небольшой чашке фруктового или овощного сока. При нарушенном состоянии здоровья лечиться соками нужно всегда под руководством диетолога.

Соки из яблок, груш, винограда, апельсинов, мандаринов, грейпфрутов, моркови, помидоров, тыквы, арбуза и дыни можно пить отдельно или в смеси с другими фруктовыми и овощными соками в количестве до 200 г за один прием.

Соки из свежих абрикосов, персиков, слив, черешни, смородины (черной или красной), малины, ежевики, крыжовника, черники, огурцов, сельдерея, редьки, редиса, капусты, цветной капусты, пастернака можно принимать отдельно или в смеси с другими соками в количестве до 100 г за один прием.

Соки из брусники, лимона, картофеля, корней петрушки, капусты кольраби, краснокочанной капусты и листьев красной салатной свеклы используют обычно в смеси с другими соками и принимают в количестве до 25 г.

Соки из крапивы, щавеля, чеснока и лука применяют как добавление к другим сокам или к соковым смесям в количестве, не превышающем одной чайной ложки.

Если сок острый, горький или неприятный на вкус, его можно смешать с подслащенной или кислой сметаной, с молоком или простоквашей (кефиром), с молоком низкой жирности или сывороткой, с миндальным молоком.

Смешанные таким образом фруктовые или плодо-овощные соки используются для утоления жажды, а также людьми, питающимися в данный момент по режиму для похудения или при лечении некоторых желудочно-кишечных заболеваний.

Соки можно заправлять медом, глюкозой, мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа, мелко натертой лимонной или апельсиновой коркой, тмином, ванилином и др.

Если соки принимать для утоления жажды или в качестве дополнения к дневному меню, то их можно готовить только из одного или двух видов овощей, но если их пить для обновления организма, то рекомендуется сочетать ценные качества листьев плодов, овощей, т. е. готовить соковые смеси из листовых, плодовых и корнеплодных овощей.

Свежие соки обладают наибольшей питательной и лечебной ценностью, поэтому готовить их нужно перед самым потреблением. Витамины, ферменты и ароматические вещества быстро разрушаются под действием кислорода воздуха, поэтому приготовленные соки нужно держать в хорошо закрытых стеклянных, фарфоровых или эмалированных сосудах (но ни в коем случае не в металлических) и в холодном месте.

Сок следует пить медленно, маленькими глотками, лучше через соломку, задерживая его во рту, чтобы смешался со слюной и чтобы пищеварительные соки начали оказывать свое действие, способствуя наиболее полному усвоению и использованию соков организмом. Ни в коем случае нельзя пить соки быстро и большими глотками, как воду.

При питании больных необходимо соблюдать наставления лечащего врача относительно вида и количества принимаемых соков.

В дневном рационе здоровых людей, питающихся с использованием значительного количества сырой пищи, рекомендуется принимать соки примерно в следующем виде и количестве:

<i>Завтрак:</i>	фруктовый сок	— 200–300 г
	миндальное молоко	— 200 г
<i>Обед:</i>	фруктовый сок	— 200 г
	овощной сок	— 200 г
	миндальное молоко	— 100 г

Ужин:

фруктовый сок  
миндальное молоко

— 200–300 г

— 100 г

Приготавливая сок, лучше не чистить фрукты и овощи от кожицы, так как под самой корой находится больше всего витаминов. Обязательно чистить кожуру нужно только, когда готовится сок из цитрусовых — апельсинов, мандаринов, лимонов, грейпфрутов, а также из бананов, арбузов, дынь и др., у которых кора особенно жилистая и твердая.

Перед приготовлением сока надо сначала тщательно вымыть фрукты и овощи, затем нарезать их на кусочки или измять, потом пропустить через специальный небольшой пресс (спрессовать) или отжать вручную через марлю или чистый капроновый чулок.

Твердые плоды и овощи нужно сначала натереть на пластмассовой или стеклянной (а не металлической) терке, так как при соприкосновении плодов с железом разрушается часть витаминов, особенно витамин С, меняется и цвет сока.

Мягкие фрукты — черешню, вишню, сливы, абрикосы и др. — после мытья нужно очистить от косточек и нарезать или измять, а затем отжать из них сок. Листовые овощи — зеленый салат, шпинат, капусту и др. — нужно пропустить через мясорубку или специальную мельничку для овощей, а затем из полученной кашицы приготовить сок.

Быстрее и полнее всего извлекается сок на электрической соковыжималке, представляющей собой электрическую центрифугу. Соковыжималка состоит из барабана с плоской круглой теркой из нержавеющей стали на дне. Барабан приводится в движение небольшим электромоторчиком. Фрукты или овощи измельчаются на терке, и вследствие центробежной силы происходит почти полное отделение сока, который вытекает в отверстие барабана. Овощи и фрукты нужно резать кусочками такой величины, чтобы они могли проходить через отверстие, где заряжается барабан. Ядра косточковых плодов удаляются предварительно. Очень важно при работе с соковыжималкой периодически выключать мотор, чтобы он не перегрелся. При работе с соковыжималками не нужно допускать, чтобы они забивались отжимками. Если левта фильтра забились остатками плодов, ее надо достать, очистить и вы-

мыть. Есть и соковыжималки с корзиночкой, куда отжимки выбрасываются автоматически.

## МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО

Миндальное молоко применяется в качестве дополнения при питании соками. Для его приготовления сначала заливают кипятком миндальные орехи. Через 10–15 мин очищают миндаль от кожицы, пробуют каждый орех, чтобы не попало горьких. Миндаль хорошо обтирают чистой тряпочкой, толкут или растирают в фарфоровой ступке до получения кашицы. Непрерывно мешая, постепенно вливают 200 г холодной воды. По желанию полученную смесь можно процедить через марлю. В конце подсластить медом.

Миндальное молоко удачно сочетается с фруктовыми и с большинством овощных соков. Оно представляет собой легкоусвояемое, вкусное и питательное добавление в соки, предназначенные для детей, больных и восстанавливающихся после болезни людей.

### Соки с миндальным молоком

- |    |  |         |
|----|--|---------|
| 1. | Яблочный сок                               | — 100 г |
|    | Сок из редиса или редьки                   | — 100 г |
|    | Лимонный сок                               | — 5 г   |
|    | Миндальное молоко                          | — 200 г |
| 2. | Апельсиновый сок                           | — 150 г |
|    | Лимонный сок                               | — 50 г  |
|    | Сок из чеснока                             | — 5 г   |
|    | Миндальное молоко                          | — 200 г |
| 3. | Яблочный сок                               | — 100 г |
|    | Капустный сок                              | — 75 г  |
|    | Сок из грейпфрута                          | — 25 г  |
|    | Сок из лука                                | — 5 г   |
|    | Миндальное молоко                          | — 200 г |
| 4. | Томатный сок                               | — 150 г |
|    | Сок из капусты кольраби                    | — 50 г  |
|    | Миндальное молоко                          | — 200 г |
|    | Измельченная зелень укропа<br>для приправы |         |

5.	Сок из черной смородины	— 200 г
	Миндальное молоко	— 200 г
6.	Клубничный сок	— 100 г
	Миндальное молоко	— 300 г
7.	Абрикосовый сок	— 200 г
	Миндальное молоко	— 200 г
8.	Лимонный сок	— 50 г
	Миндальное молоко	— 350 г
9.	Апельсиновый сок	— 200 г
	Миндальное молоко	— 200 г
10.	Томатный сок	— 150 г
	Сок из цветной капусты	— 50 г
	Миндальное молоко	— 200 г

## ЯБЛОЧНЫЙ СОК

Яблоки вымыть щеткой с мылом под обильной струей воды. Натереть на пластмассовой терке вместе с кожицей, удалив только плодоножки. Кашицу отжать через марлю. Можно использовать для приготовления сока и электрическую соковыжималку.

Яблочный сок принимают как отдельный напиток или в смеси с другими фруктовыми соками в количестве до 200 г.

### Смешанные соки

1.	Яблочный сок	— 100 г
	Апельсиновый сок	— 75 г
	Лимонный сок	— 25 г
	Мелко натертая лимонная цедра для приправы	
2.	Яблочный сок	— 100 г
	Банановое пюре	— 100 г
	Лимонный сок для приправы	
3.	Яблочный сок	— 100 г
	Виноградный сок	— 100 г
	Мелко натертая лимонная корка для приправы	

- |    |   |         |
|----|---|---------|
| 4. | Яблочный сок                                  | — 100 г |
|    | Мандариновый сок                              | — 100 г |
|    | Мелко натертая лимонная корка<br>для приправы |         |

## ГРУШЕВЫЙ СОК

Грушевый сок готовится подобным же образом, как и сок из яблок. Грушевый сок очень ароматен и приятен на вкус. Обладает слабительным действием.

Грушевый сок принимается самостоятельно или в смеси с другими фруктовыми соками в количестве до 200 г.

### Смешанные соки

- |    |  |         |
|----|--|---------|
| 1. | Грушевый сок   | — 100 г |
|    | Яблочный сок   | — 100 г |
|    | Мелко натертая лимонная<br>или апельсиновая цедра для приправы |         |
| 2. | Грушевый сок   | — 100 г |
|    | Сливовый сок   | — 100 г |
|    | Мелко истолченная корица для приправы                          |         |
| 3. | Грушевый сок   | — 100 г |
|    | Персиковый сок   | — 100 г |

## ВИНОГРАДНЫЙ СОК

Виноград хорошо промыть под краном в дуршлаге. Еще лучше, если после мытья погрузить его на 2–3 сек в горячую воду. Обтереть чистой тряпочкой, затем очистить ягоды от веточек и измять деревянным пестиком. Отжать сок через марлю. Можно использовать и электрическую соковыжималку.

Виноградный сок можно принимать отдельно или в смеси с другими фруктовыми соками в количестве до 200 г.

### Смешанные соки

- |    |                           |         |
|----|---------------------------|---------|
| 1. | Виноградный сок           | — 150 г |
|    | Яблочный сок              | — 50 г  |
|    | Лимонный сок для приправы |         |



- |    |  |         |
|----|--|---------|
| 2. | Виноградный сок  | — 100 г |
|    | Банановое пюре   | — 100 г |
|    | Лимонный сок для приправы<br>(Этот сок рекомендуется людям,<br>у которых нет аппетита) |         |
| 3. | Виноградный сок  | — 100 г |
|    | Сливовый сок   | — 100 г |
|    | Лимонный сок для приправы  |         |

## СОК ИЗ ПЛОДОВ КОСТОЧКОВЫХ — ЧЕРЕШНИ, ВИШНИ, СЛИВЫ, ПЕРСИКОВ, АБРИКОСОВ

Фрукты вымыть под обильно текущей водой. Пушистый налет персиков обтереть до мытья сухой чистой тряпочкой. Обтереть фрукты после мытья, удалить из них косточки, измять и отжать сок через марлю. Из слив, персиков и абрикосов прозрачный сок не получается, поэтому из них готовится пюре путем протирания через густое сито.

Для получения соков из плодов косточковых можно использовать и электрическую соковыжималку, но после обработки каждые 500 г фруктов нужно чистить барабан от остатков. Не забывайте, что эти мягкие плоды надо слегка прижимать через отверстие прессом. Таким образом отделяется больше сока.

Сок косточковых плодов принимается отдельно или в смеси фруктовыми соками в количестве до 100 г, можно потреблять его вместе с молоком, кефиром или миндальным молоком.

### Смешанные соки

- |    |                           |         |
|----|---------------------------|---------|
| 1. | Сок из черешни            | — 100 г |
|    | Сок из персиков           | — 100 г |
| 2. | Сок из черешни            | — 175 г |
|    | Сок из черники (брусники) | — 25 г  |
| 3. | Сливовый сок              | — 175 г |
|    | Лимонный сок              | — 25 г  |
| 4. | Сок из абрикосов          | — 150 г |
|    | Сок из вишни              | — 50 г  |

5.	Сок из персиков	— 100 г
	Банановое пюре	— 100 г
	Сок из грейпфрута для приправы	
6.	Сок из абрикосов (персиков)	— 200 г
	Молоко	— 200 г
	Лимонный сок для приправы	
7.	Сок из абрикосов (персиков)	— 100 г
	Пюре из дыни	— 100 г
	Молоко	— 200 г
8.	Сок из абрикосов (персиков)	— 200 г
	Миндальное молоко	— 200 г
	Лимонный сок для приправы	
9.	Сливовый сок	— 100 г
	Сок из черешни	— 100 г
	Миндальное молоко	— 100 г

## КЛУБНИЧНЫЙ СОК

Ягоды тщательно промыть под краном в дуршлаге, а затем только очистить от плодоножек и чашелистиков, чтобы вместе с водой не отнять часть растворимых питательных веществ. Отцедить от воды и измять, отжать сок через марлю или чистый капроновый чулок. Можно использовать и электрическую соковыжималку, но помещенные в барабан ягоды нужно слегка прижимать через отверстие прессом, чтобы отделилось больше сока, а барабан чистить от отжимков после обработки каждого 500 г ягод.

Клубничный сок принимается отдельно в количестве до 200 г или в смеси с другими фруктово-ягодными соками, можно и с добавлением молока.

### Смешанные соки

1.	Клубничный сок	— 175 г
	Сок из грейпфрута	— 25 г
2.	Клубничный сок	— 100 г
	Малиновый сок	— 100 г
3.	Клубничный сок	— 100 г

	Банановое пюре	— 100 г
	(Этот сок рекомендуется при пониженном аппетите)	
4.	Клубничный сок	— 100 г
	Молоко	— 300 г

## ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ СОК

Ягоды тщательно вымыть в дуршлаге под краном, не жалея воды. Хорошо отцедить и очистить от веточек, измять деревянным пестиком. Отжать сок с помощью ручного пресса или через марлю. Можно использовать и электрическую соковыжималку, но помещенные в барабан ягоды слегка прижимать через отверстие прессом, чтобы выделилось больше сока. Барабан и ленту нужно чистить после обработки каждые 500 г смородины.

Сок из смородины можно принимать отдельно в количестве до 100 г или в сочетании с другими фруктово-ягодными соками, а также с молоком или сывороткой.

### Смешанные соки

1.	Сок из черной смородины	— 100 г
	Яблочный сок	— 100 г
2.	Сок из черной смородины	— 100 г
	Апельсиновый сок	— 75 г
	Мед (по вкусу)	
3.	Сок из черной смородины	— 100 г
	Персиковый сок	— 100 г
	Мед или глюкоза (чтобы подсластить)	
4.	Сок из черной смородины	— 100 г
	Молоко	— 200 г
	Мед или глюкоза (чтобы подсластить)	
5.	Сок из черной смородины	— 100 г
	Обезжиренное молоко	— 300 г
	Мед (по вкусу)	

## АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК

Апельсины хорошо вымыть щеткой с мылом, разрезать на две поперечные части и удалить семечки. Для отжимания сока можно использовать специальный конус со стеклянными или пластмассовыми ребрами. Разрезанные на половинки апельсины нужно вертеть на конусной соковыжималке, нажимая сверху до тех пор, пока не отцедится весь сок. Можно отжать сок и через марлю. В этом случае апельсины нужно очистить от кожуры, разделить на дольки и разорвать покрывающую их тонкую оболочку. Разрезать дольки поперек на мелкие кусочки. Можно использовать и электрическую соковыжималку. В этом случае апельсины очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить семечки и поместить в барабан, слегка нажимая через отверстие прессом. Барабан нужно чистить от отжимков после обработки каждого 500 г плодов.

Апельсиновый сок принимают отдельно в количестве до 200 г или в смеси с другими соками, можно добавить и подслащенной сметаны, кефира, молока или овощного сока.

### Смешанные соки

- |    |                                       |         |
|----|---------------------------------------|---------|
| 1. | Апельсиновый сок                      | — 100 г |
|    | Лимонный сок                          | — 100 г |
| 2. | Апельсиновый сок                      | — 150 г |
|    | Персиковый сок                        | — 50 г  |
| 3. | Апельсиновый сок                      | — 125 г |
|    | Мандариновый сок                      | — 50 г  |
|    | Сок из грейпфрута                     | — 25 г  |
| 4. | Апельсиновый сок                      | — 100 г |
|    | Подслащенная сметана                  | — 100 г |
|    | Лимонный сок для приправы             |         |
| 5. | Апельсиновый сок                      | — 100 г |
|    | Простокваша (кефир)                   | — 200 г |
|    | Молотые грецкие орехи (несколько шт.) |         |
| 6. | Апельсиновый сок                      | — 200 г |
|    | Молоко                                | — 200 г |
|    | Мед (по вкусу)                        |         |

7.	Апельсиновый сок	— 100 г
	Лимонный сок	— 50 г
	Банановое пюре	— 50 г
	Молоко	— 200 г
8.	Апельсиновый сок	— 150 г
	Сок из грейпфрута	— 50 г
	Обезжиренное молоко	— 200 г
9.	Апельсиновый сок	— 200 г
	Лимонный сок	— 150 г
	Сок чеснока	— 50 г
	Миндальное молоко	— 5 г
10.	Апельсиновый сок	— 200 г
	Морковный сок	— 100 г
	Кефир	— 100 г
	Лимонный сок для приправы	— 200 г

## СОК ИЗ ГРЕЙПФРУТА

Приготавливается так же, как и апельсиновый сок.

Принимается отдельно в количестве до 200 г, можно смешать и с другими фруктовыми или овощными соками, добавить кефира.

### Смешанные соки

1.	Сок из грейпфрута	— 100 г
	Апельсиновый сок	— 100 г
2.	Сок из грейпфрута	— 100 г
	Персиковый сок	— 100 г
3.	Сок из грейпфрута	— 200 г
	Сок из плодов шиповника	— 5 г
4.	Сок из грейпфрута	— 150 г
	Сок из шпината	— 50 г
	Мед (по вкусу)	
5.	Сок из грейпфрута	— 100 г
	Томатный сок	— 100 г
	Лимонный сок для приправы	
	Мед (чтобы подсластить)	

- |    |                     |         |
|----|---------------------|---------|
| 6. | Сок из грейпфрута   | — 50 г  |
|    | Пюре из дыни        | — 50 г  |
|    | Кефир (простокваша) | — 200 г |
| 7. | Сок из грейпфрута   | — 100 г |
|    | Апельсиновый сок    | — 100 г |
|    | Обезжиренное молоко | — 200 г |

### СОК ИЗ МАЛИНЫ (ЕЖЕВИКИ)

Делается так же, как и сок из клубники (см. рецепт выше).

Можно принимать отдельно в количестве до 100 г или в смеси с другими фруктово-ягодными соками.

#### Смешанные соки

- |    |                       |         |
|----|-----------------------|---------|
| 1. | Малиновый сок         | — 100 г |
|    | Яблочный сок          | — 50 г  |
| 2. | Малиновый сок         | — 100 г |
|    | Черносмородиновый сок | — 50 г  |
| 3. | Сок из ежевики        | — 100 г |
|    | Малиновый сок         | — 50 г  |
| 4. | Сок из ежевики        | — 100 г |
|    | Яблочный сок          | — 100 г |
| 5. | Малиновый сок         | — 100 г |
|    | Черносмородиновый сок | — 50 г  |

### СОК ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ

Когда нет свежих, можно сделать сок и из различных сушеных плодов. Для этого их нужно замочить на одну ночь водой, затем отцедить ее и пропустить через ручной пресс или электрическую соковыжималку.

Неплохо принимать их в смеси с соками из свежих фруктов и овощей.

#### Смешанные соки

- |    |                                |         |
|----|--------------------------------|---------|
| 1. | Сок из сушеных фруктов (смеси) | — 175 г |
|    | Сок из грейпфрута              | — 25 г  |

- |    |                                  |         |
|----|----------------------------------|---------|
| 2. | Сок из сушеных абрикосов (урюка) | — 100 г |
|    | Сок из груш                      | — 100 г |
| 3. | Сок из сушеного инжира           | — 100 г |
|    | Яблочный сок                     | — 100 г |

## СОК ИЗ ЗЕЛЕННОГО ЛИСТОВОГО САЛАТА

Очистить кочешок салата только от самых наружных листьев, так как в принципе наружные листья богаче хлорофиллом (поэтому они и более темного цвета, чем внутренние) и ценнее внутренних по содержанию солей и витаминов. Остальные листья отделить от кочешка, погрузить в соленую воду (из расчета 1 ст. ложка соли на 2 л воды) примерно на час, чтобы отмылись яйца глистов, а затем промыть под обильно текущей водой. Подсушить чистой тряпочкой и пропустить через мясорубку или специальную мельничку для овощей. Молоть их нужно быстро, чтобы не произошло окисления сока от соприкосновения с металлическим ножом. Отжать сок с помощью специального ручного пресса или через марлю или чистый капроновый чулок. Можно использовать и электрическую соковыжималку. Кочерыжку тоже можно употребить для приготовления сока. В этом случае ее нужно хорошо вымыть и мелко нарезать.

Сок из зеленого листового салата (любых сортов) можно использовать самостоятельно в количестве до 100 г или в смеси с другими овощными соками.

### Смешанные соки

- |    |                                 |        |
|----|---------------------------------|--------|
| 1. | Сок из зеленого салата          | — 70 г |
|    | Сок из пастернака               | — 70 г |
|    | Сок из кабачков                 | — 80 г |
|    | Растительное масло              | — 5 г  |
|    | Подслащенная сметана или сливки | — 5 г  |
| 2. | Сок из зеленого салата          | — 70 г |
|    | Сок из корней сельдерея         | — 70 г |
|    | Огуречный сок                   | — 80 г |
|    | Растительное масло              | — 5 г  |
|    | Подслащенная сметана или сливки | — 5 г  |

3.	Сок из зеленого салата	— 70 г
	Морковный сок	— 70 г
	Томатный сок	— 80 г
	Растительное масло	— 5 г
	Подслащенная сметана или сливки	— 5 г
4.	Сок из зеленого салата	— 100 г
	Морковный сок	— 50 г
	Сок из зелени петрушки	— 5 г
	Сок из лука	— 5 г
	Подслащенная сметана	— 50 г
5.	Сок из зеленого салата	— 50 г
	Сок из корнеплодов сельдерея	— 50 г
	Морковный сок	— 50 г
	Кефир (простокваша)	— 50 г
	Лимонный сок для приправы	— 200 г
6.	Сок из зеленого салата	— 60 г
	Яблочный сок	— 60 г
	Кефир (простокваша)	— 200 г
7.	Сок из зеленого салата	— 60 г
	Яблочный сок	— 30 г
	Томатный сок	— 30 г
	Простокваша (кефир)	— 200 г
8.	Сок из зеленого салата	— 100 г
	Яблочный сок	— 100 г
	Обезжиренное молоко	— 200 г
	Мелко нарубленная зелень укропа для приправы	
9.	Сок из зеленого салата	— 100 г
	Томатный сок	— 100 г
	Миндальное молоко	— 200 г

## СОК ИЗ ШПИНАТА

Для приготовления сока используются растения шпината целиком, удаляются только поврежденные измятые листья и корешки. Шпинат вымыть, нарезать и пропустить через мясорубку (см. *Сок из зеленого листового салата*). Шпинатовый



сок сравнительно густой и сильный, поэтому его можно развести водой. Чтобы легче отжимался, на 2 стакана шпинатовой каши можно добавить 1 стакан воды. Сок шпината можно употреблять самостоятельно в количестве до 50 г или в смеси с другими овощными и плодовыми соками, можно использовать в комбинации с молоком, кефиром (простоквашей) или миндальным молоком.

### Смешанные соки

1.	Сок из шпината	— 50 г
	Яблочный сок	— 150 г
2.	Сок из шпината	— 50 г
	Сок из грейпфрута	— 150 г
3.	Сок из шпината	— 50 г
	Томатный сок	— 150 г
	Лимонный сок для приправы	
4.	Сок из шпината	— 25 г
	Сок из корнеплодов сельдерея	— 25 г
	Морковный сок	— 150 г
	Лимонный сок для приправы	
5.	Сок из шпината	— 50 г
	Сок из крапивы	— 5 г
	Сок из лука	— 5 г
	Подслащенная сметана	— 5 г
6.	Сок из шпината	— 50 г
	Сок из корней петрушки	— 5 г
	Сок из лука	— 5 г
	Мед	— 5 г
	Мелко нарезанная зелень мяты для приправы	
7.	Сок из шпината	— 50 г
	Яблочный сок	— 50 г
	Кефир (простокваша)	— 200 г
	Лимонный сок для приправы	
8.	Сок из шпината	— 50 г
	Морковный сок	— 150 г
	Кефир (простокваша)	— 200 г

- |    |                           |         |
|----|---------------------------|---------|
| 9. | Сок из шпината            | — 25 г  |
|    | Сок из редиса             | — 75 г  |
|    | Томатный сок              | — 100 г |
|    | Миндальное молоко         | — 200 г |
|    | Лимонный сок для приправы |         |

## КАПУСТНЫЙ СОК

Капустный кочан очистить от наружных загрязненных и измятых листьев, поскольку в принципе в наружных листьях содержится в 30 раз больше каротина, чем во внутренних. Для приготовления сока можно использовать и кочерыжку, которая содержит больше всего сахаров и витамина С. Капусту вымыть, нашинковать и отжать так же, как и сок зеленого листового салата.

Капустный сок можно принимать самостоятельно в количестве до 100 г, а также в смеси с другими овощными и плодовыми соками, в комбинации с молоком или миндальным молоком.

### Смешанные соки

- |    |  |         |
|----|--|---------|
| 1. | Капустный сок                              | — 100 г |
|    | Мед (по вкусу)                             |         |
|    | Лимонный сок для приправы                  |         |
| 2. | Капустный сок                              | — 100 г |
|    | Яблочный сок                               | — 100 г |
|    | Мелко натертая лимонная цедра для приправы |         |
| 3. | Капустный сок                              | — 50 г  |
|    | Томатный сок                               | — 50 г  |
|    | Яблочный сок                               | — 100 г |
|    | Сок из крапивы                             | — 5 г   |
| 4. | Капустный сок                              | — 50 г  |
|    | Томатный сок                               | — 150 г |
|    | Сок из корней петрушки                     | — 5 г   |
| 5. | Капустный сок                              | — 100 г |
|    | Морковный сок                              | — 100 г |
|    | Сок и натертая цедра лимона для приправы   |         |

6.	Капустный сок	— 50 г
	Огуречный сок	— 100 г
	Томатный сок	— 50 г
	Сок из чеснока для приправы	
7.	Капустный сок	— 100 г
	Кефир (простокваша)	— 200 г
8.	Капустный сок	— 100 г
	Яблочный сок	— 100 г
	Молоко	— 200 г
9.	Капустный сок	— 100 г
	Яблочный сок	— 75 г
	Сок из грейпфрута	— 25 г
	Сок из лука	— 5 г
	Миндальное молоко	— 200 г

## МОРКОВНЫЙ СОК

Морковь хорошо промыть щеткой с мылом под обильной струей воды и обрезать хвостики. Слегка острогать сверху ножом, если есть шероховатости, и снова помыть водой. Подсушить тряпочкой и натереть на пластмассовой терке. Отжать кашицу через марлю или чистый капроновый чулок. Если используется электрическая соковыжималка, то морковь нарезать на продольные куски.

Морковный сок принимают отдельно в количестве до 200 г или в комбинации с другими овощными или плодовыми соками, как и с медом, сметаной, молоком или простоквашей (кефиром) и др.

### Смешанные соки

1.	Морковный сок	— 200 г
	Сметана	— 20 г
	Мед	— 10 г
2.	Морковный сок	— 150 г
	Сок из шпината	— 25 г
	Сок из корней петрушки	— 25 г
3.	Морковный сок	— 100 г
	Сок из редьки	— 100 г

	Сок из зелени петрушки	— 5 г
	Лимонный сок для приправы	
4.	Морковный сок	— 100 г
	Томатный сок	— 100 г
	Сок и мелко натертая корка лимона для приправы	
5.	Морковный сок	— 100 г
	Сок из листьев красной свеклы	— 50 г
	Сок из стручкового сладкого перца	— 50 г
	Сок из зелени петрушки	— 5 г
6.	Морковный сок	— 100 г
	Сок из зелени петрушки	— 5 г
	Кефир (простокваша)	— 200 г
7.	Морковный сок	— 200 г
	Сок из шиповника	— 5 г
	Кефир (простокваша)	— 200 г
8.	Морковный сок	— 100 г
	Томатный сок	— 100 г
	Кефир (пахта)	— 200 г
9.	Морковный сок	— 100 г
	Яблочный сок	— 100 г
	Миндальное молоко	— 200 г

## СОК ИЗ КОРНЕПЛОДОВ СЕЛЬДЕРЕЯ

Отобрать неповрежденные, крупные и по возможности более гладкие корнеплоды сельдерея, очистить их от земли, хорошо вымыть со щеткой, отрезать более тонкие корни и основание стебля. Затем вымыть щеткой с мылом и слегка острогать ножом шероховатости, затем снова обильно промыть водой. Обтереть тряпочкой от воды и натереть на пластмассовой терке. Получившуюся кашицу отжать через марлю или чистый капроновый чулок. Можно использовать и электросоковыжималку.

Сок сельдерея применяют самостоятельно в количестве до 100 г и в комбинации с другими овощными или плодовыми соками, можно добавить также меда, сметаны, молока или простокваши (кефира) и др.

## Смешанные соки

- |    |   |         |
|----|---|---------|
| 1. | Сок из сельдерея                                    | — 100 г |
|    | Томатный сок  | — 100 г |
|    | Сок и натертая цедра лимона<br>для приправы         |         |
| 2. | Сок из сельдерея                                    | — 100 г |
|    | Капустный сок                                       | — 100 г |
| 3. | Сок из сельдерея                                    | — 100 г |
|    | Огуречный сок                                       | — 50 г  |
|    | Капустный сок                                       | — 50 г  |
| 4. | Сок из сельдерея                                    | — 50 г  |
|    | Томатный сок  | — 50 г  |
|    | Простокваша (кефир)                                 | — 200 г |
| 5. | Сок из сельдерея                                    | — 50 г  |
|    | Яблочный сок  | — 50 г  |
|    | Простокваша (кефир)                                 | — 200 г |
| 6. | Сок из сельдерея                                    | — 50 г  |
|    | Сок шпината   | — 50 г  |
|    | Простокваша (кефир)                                 | — 200 г |
| 7. | Сок из сельдерея                                    | — 50 г  |
|    | Сок из сладкого стручкового перца                   | — 50 г  |
|    | Морковный сок                                       | — 50 г  |
|    | Томатный сок  | — 50 г  |
|    | Сок и мелко натертая лимонная<br>корка для приправы |         |

## СОК ИЗ ПАСТЕРНАКА

Приготавливается так же, как и сок сельдерея.

Принимается самостоятельно в количестве до 100 г. С соком пастернака можно приготовить те же смеси, что и с соком сельдерея.

## СОК ИЗ КРАСНОЙ САЛАТНОЙ СВЕКЛЫ

Приготавливается тем же образом, что и сок из корнеплодов сельдерея.

Принимается отдельно в количестве до 100 г или в комбинации с другими овощными и фруктовыми соками, можно добавить меда, сметаны или кефира (простокваши).

### Смешанные соки

- |    |  |         |
|----|--|---------|
| 1. | Сок из красной салатной свеклы           | — 100 г |
|    | Лимонный сок для приправы                | — 10 г  |
|    | Мед                                      | — 10 г  |
|    | Сметана                                  | — 10 г  |
| 2. | Сок из красной салатной свеклы           | — 100 г |
|    | Морковный сок                            | — 100 г |
|    | Сок и натертая кора лимона для приправы  |         |
| 3. | Сок из красной салатной свеклы           | — 100 г |
|    | Томатный сок                             | — 100 г |
|    | Сок и натертая корка лимона для приправы |         |
| 4. | Сок из красной салатной свеклы           | — 100 г |
|    | Яблочный сок                             | — 100 г |
|    | Сок и натертая цедра лимона для приправы |         |
| 5. | Сок из красной салатной свеклы           | — 100 г |
|    | Томатный сок                             | — 50 г  |
|    | Сок из зелени сельдерея                  | — 50 г  |
| 6. | Сок из красной салатной свеклы           | — 100 г |
|    | Морковный сок                            | — 50 г  |
|    | Сок из сладкого стручкового перца        | — 50 г  |
|    | Простокваша (кефир)                      | — 200 г |
| 7. | Сок из красной салатной свеклы           | — 100 г |
|    | Морковный сок                            | — 50 г  |
|    | Апельсиновый сок                         | — 50 г  |
| 8. | Сок из красной салатной свеклы           | — 50 г  |
|    | Сок из корнеплодов сельдерея             | — 25 г  |
|    | Яблочный сок                             | — 100 г |
|    | Банановое пюре                           | — 25 г  |

## КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК

Взять неповрежденные, свежие, непроросшие клубни без зеленых пятен. Проросшие картофелины содержат большое количество соланина, который придает им горьковатый вкус. Такой картофель не следует использовать для приготовления сока, так как он ядовит.

Картофелины не нужно чистить, а хорошо промыть щеткой с мылом под обильной струей воды. Глазки выковырять копчиком ножа, затем снова вымыть. Если сок предназначен для маленьких детей, вымыв картофелины, нужно обдать их кипятком. Затем натереть на пластмассовой терке и отжать получившуюся кашу через марлю или чистый капроновый чулок. Можно сделать сок и на электросоковыжималке.

В один прием выпивают не более 50 г картофельного сока, а общее количество других компонентов, которые смешивают с ним, не должно превышать 100 г. Сок из картофеля действует как сильное алкализующее и мочегонное средство, он помогает балансировать содержание кислот в желудке и стимулирует деятельность кишечника. Картофель содержит вещества, которые легко окисляются под действием кислорода воздуха и меняют его цвет. Кроме того, он содержит и большое количество крахмала, часть которого переходит в сок и быстро осаждается на дне. Поэтому картофельный сок нужно готовить как можно быстрее и перед самым потреблением, а перед тем, как пить, его надо размешать ложечкой.

### Смешанные соки

- |    |   |        |
|----|---|--------|
| 1. | Картофельный сок                                  | — 50 г |
|    | Морковный сок                                     | — 50 г |
|    | Мед   | — 5 г  |
|    | Сок и мелко натертая цедра лимона<br>для приправы |        |
| 2. | Картофельный сок                                  | — 50 г |
|    | Сок из красной салатной свеклы                    | — 50 г |
|    | Мед   | — 5 г  |
|    | Сок и мелко натертая корка лимона<br>для приправы |        |
| 3. | Картофельный сок                                  | — 50 г |
|    | Томатный сок                                      | — 50 г |

	Сок из чеснока	— 5 г
	Мелко нарезанная зелень петрушки для приправы	
4.	Картофельный сок	— 50 г
	Яблочный сок	— 50 г
	Сок и мелко натертая кора лимона для приправы	
5.	Картофельный сок	— 50 г
	Сок из кабачков	— 50 г
	Сок из чеснока	— 5 г
	Простокваша (кефир)	— 100 г
6.	Картофельный сок	— 50 г
	Огуречный сок	— 50 г
	Сок из чеснока	— 5 г
	Мелко нарубленная зелень укропа для приправы	
	Простокваша (кефир)	— 100 г
7.	Картофельный сок	— 50 г
	Сок из шпината	— 25 г
	Сок из корнеплодов сельдерея	— 25 г
	Сок из чеснока	— 5 г
	Простокваша (кефир)	— 100 г
8.	Картофельный сок	— 50 г
	Апельсиновый сок	— 50 г
	Мелко натертая апельсиновая корка для приправы	

## СОК ИЗ КАПУСТЫ КОЛЬРАБИ

Кольраби вымыть, обтереть от воды тряпочкой, очистить и натереть на пластмассовой терке. Сок отцедить через марлю или с помощью соковыжималки.

Сок кольраби принимают самостоятельно в количестве до 25 г за прием или в комбинации с другими овощными и фруктовыми соками, можно добавить меда, сметаны, кефира.

## Смешанные соки

1.	Сок из кольраби	— 25 г
	Томатный сок	— 50 г



	Морковный сок	— 100 г
	Сок и мелко натертая цедра лимона для приправы	
2.	Сок из кольраби	— 25 г
	Томатный сок	— 50 г
	Капустный сок	— 125 г
	Сок и мелко натертая корка лимона для приправы	
3.	Сок из кольраби	— 25 г
	Капустный сок	— 50 г
	Сок корнеплодов сельдерея	— 100 г
	Томатный сок	— 25 г
	Сок из чеснока	— 5 г
	Сок и мелко натертая цедра лимона для приправы	
4.	Сок из кольраби	— 25 г
	Яблочный сок	— 175 г
	Сок и мелко натертая корка лимона для приправы	
5.	Сок из кольраби	— 25 г
	Сок из редьки	— 50 г
	Яблочный сок	— 125 г
	Сок и натертая цедра лимона для приправы	

## ОГУРЕЧНЫЙ СОК

Отобрать свежие, неповрежденные, молодые огурцы, вымыть щеткой с мылом под обильной струей воды и отрезать края с обеих сторон. Натереть на пластмассовой терке и отжать сок через марлю или чистый капроновый чулок, можно и электросоковыжималкой.

Огуречный сок пьют отдельно в количестве не более 100 г за один прием. Для улучшения его вкуса и питательной ценности можно добавить чеснока, измельченного укропа, кефира (простокваши). Используется также в смеси с другими овощными и плодовыми соками с некоторыми добавками (сметана, простокваша и др.).

### Смешанные соки

1. Огуречный сок — 100 г  
Простокваша (кефир) — 100–200 г  
Сок из чеснока — 5 г  
Мелко нарезанная зелень укропа  
для приправы
  
2. Огуречный сок — 100 г  
Морковный сок — 50 г  
Сок из зелени сельдерея — 50 г  
Сок из чеснока — 5 г  
Измельченная зелень укропа  
для приправы
  
3. Огуречный сок — 100 г  
Томатный сок — 100 г  
Сок из чеснока — 5 г  
Мелко натертая лимонная корка  
для приправы
  
4. Огуречный сок — 100 г  
Сок из редьки — 50 г  
Капустный сок — 50 г  
Сок и натертая цедра лимона  
для приправы
  
5. Огуречный сок — 100 г  
Сок из шпината — 50 г  
Сок из корнеплодов сельдерея — 50 г  
Сок из чеснока — 5 г  
Мелко нарезанная зелень укропа  
или петрушки для приправы
  
6. Огуречный сок — 100 г  
Сок из зеленого листового салата — 50 г  
Морковный сок — 25 г  
Сок из зелени сельдерея — 25 г  
Сок из чеснока — 5 г  
Мелко нарезанная зелень укропа  
или петрушки для приправы
  
7. Огуречный сок — 100 г  
Морковный сок — 50 г

Сок из шпината	— 25 г
Сок из зелени сельдерея	— 25 г
Сок из чеснока	— 5 г
Простокваша (кефир)	— 200 г

## СОК ИЗ КАБАЧКОВ

Приготавливается подобным же образом, как и сок из огурцов.

Принимается самостоятельно в количестве до 200 г. Для улучшения вкуса и питательной ценности сока кабачков можно добавить меда, чеснока, измельченной зелени укропа или петрушки, лимонного сока, простокваши (кефира) и др.

### Смешанные соки

1. Сок из кабачков — 200 г  
Мед — 20 г  
Сок и мелко натертая цедра лимона для приправы
2. Сок из кабачков — 200 г  
Сок из чеснока — 5 г  
Простокваша (кефир) — 100 г  
Мелко нарубленная зелень укропа для приправы
3. Сок из кабачков — 100 г  
Морковный сок — 50 г  
Томатный сок — 50 г  
Мелко натертая лимонная цедра и сок лимона для приправы
4. Сок из кабачков — 100 г  
Капустный сок — 50 г  
Сок из корнеплодов сельдерея — 50 г  
Сок из чеснока — 5 г  
Мелко нарезанная зелень укропа для приправы
5. Сок из кабачков — 100 г  
Морковный сок — 50 г  
Сок из зеленого листового салата — 50 г

	Сок из чеснока	— 5 г
	Мелко нарезанная зелень укропа или петрушки для приправы	
6.	Сок из кабачков	— 150 г
	Сок из шпината	— 100 г
	Сок из редьки	— 25 г
	Сок из чеснока	— 25 г
	Простокваша (кефир)	— 5 г
7.	Сок из кабачков	— 100 г
	Томатный сок	— 50 г
	Сок из зелени сельдерея	— 50 г
	Простокваша (кефир)	— 200 г

## ТОМАТНЫЙ СОК

Помидоры не дают прозрачного сока, поэтому из них готовится пюре. Прежде всего томаты нужно вымыть под текущей водой. Лучше их очистить. Затем натереть на пластмассовой терке и полученную кашицу протереть через густое сито. Для приготовления томатного сока можно использовать и электросоковыжималку. Но при этом помидоры нужно слегка нажимать прессом через отверстие, чтобы выделилось больше сока. Барабан и ленту соковыжималки нужно чистить после прессования каждые 500 г помидоров.

Томатный сок принимают самостоятельно в количестве до 200 г. Для улучшения его вкуса и питательной ценности можно добавить меда, чеснока, укропа, лимонного сока, простокваши (кефира) и др. Из томатного сока готовят и смеси с другими овощными и фруктовыми соками.

### Смешанные соки

1.	Томатный сок	— 100 г
	Мед	— 10 г
	Сок и натертая цедра лимона для приправы	
2.	Томатный сок	— 150 г
	Морковный сок	— 50 г
	Сок из чеснока	— 5 г

- |     |   |         |
|-----|---|---------|
| 3.  | Томатный сок  | — 150 г |
|     | Капустный сок   | — 50 г  |
|     | Сок из чеснока  | — 5 г   |
|     | Мелко нарезанная зелень укропа<br>и петрушки для приправы |         |
| 4.  | Томатный сок  | — 100 г |
|     | Сок из шпината  | — 50 г  |
|     | Сок из корнеплодов сельдерея                              | — 50 г  |
|     | Сок из чеснока  | — 5 г   |
| 5.  | Томатный сок  | — 100 г |
|     | Сок из красной салатной свеклы                            | — 50 г  |
|     | Сок из зеленого листового салата                          | — 50 г  |
|     | Сок из чеснока  | — 5 г   |
|     | Сок и мелко натертая корка лимона<br>для приправы         |         |
| 6.  | Томатный сок  | — 100 г |
|     | Яблочный сок  | — 100 г |
| 7.  | Томатный сок  | — 100 г |
|     | Апельсиновый сок  | — 100 г |
|     | Лимонный сок для приправы                                 |         |
| 8.  | Томатный сок  | — 100 г |
|     | Сок из кольраби   | — 50 г  |
|     | Сок из зеленого листового салата                          | — 50 г  |
|     | Сок и натертая цедра лимона<br>для приправы               |         |
| 9.  | Томатный сок  | — 100 г |
|     | Апельсиновый сок  | — 100 г |
|     | Лимонный сок для приправы                                 |         |
| 10. | Томатный сок  | — 100 г |
|     | Морковный сок   | — 50 г  |
|     | Апельсиновый сок  | — 50 г  |
|     | Мед   | — 10 г  |
|     | Лимонный сок для приправы                                 |         |
| 11. | Томатный сок  | — 150 г |
|     | Огуречный сок   | — 50 г  |
|     | Миндальное молоко   | — 200 г |
|     | Лимонный сок для приправы                                 |         |

## СОКИ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЛЮДЯМ С ПОВЫШЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРОЙ

Больным людям с повышенной температурой рекомендуется принимать смеси соков, богатых витамином С:

1.	Апельсиновый сок	— 100 г
	Лимонный сок	— 100 г
2.	Смородиновый сок	— 100 г
	Яблочный сок	— 100 г
3.	Смородиновый сок	— 100 г
	Апельсиновый сок	— 75 г
	Лимонный сок	— 25 г
	Мед (по вкусу)	
4.	Малиновый сок	— 150 г
	Смородиновый сок	— 50 г
5.	Яблочный сок	— 100 г
	Томатный сок	— 75 г
	Сок из красной салатной свеклы	— 25 г
	Лимонный сок для приправы	
6.	Яблочный сок	— 100 г
	Сок из тыквы	— 75 г
	Лимонный сок	— 25 г
7.	Смородиновый сок	— 100 г
	Сок из дыни (арбуза)	— 100 г
8.	Смородиновый сок	— 100 г
	Яблочный сок	— 50 г
	Сок из грейпфрута	— 50 г
9.	Смородиновый сок	— 100 г
	Молоко	— 100 г

## СОКИ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЛЮДЯМ, РЕШИВШИМ ПОХУДЕТЬ

Людям с избыточным весом, решившим похудеть, рекомендуются следующие комбинации соков, бедных калориями:

1.	Клубничный сок	— 100 г
	Сок из грейпфрута	— 25 г
	Сок из зеленого листового салата	— 25 г
2.	Сок из грейпфрута	— 100 г
	Лимонный сок	— 50 г
	Мед (по вкусу)	
3.	Сок из грейпфрута	— 100 г
	Персиковый сок	— 50 г
	Мед (по вкусу)	
4.	Сок из корнеплодов сельдерея	— 100 г
	Морковный сок	— 50 г
	Яблочный сок	— 50 г
	Натертая лимонная цедра для приправы	
5.	Яблочный сок	— 100 г
	Сок из тыквы	— 50 г
	Томатный сок	— 50 г
	Натертая лимонная корка для приправы	
6.	Яблочный сок	— 100 г
	Сок из арбуза	— 50 г
	Томатный сок	— 50 г
	Натертая лимонная или апельси- новая цедра для приправы	
7.	Сок из грейпфрута	— 175 г
	Сок из зелени сельдерея	— 25 г
8.	Сок из грейпфрута	— 150 г
	Сок из шпината	— 50 г
9.	Апельсиновый сок	— 100 г
	Томатный сок	— 100 г
	Лимонный сок для приправы	
10.	Томатный сок	— 100 г
	Сок из арбуза	— 50 г
	Сок из краснокочанной капусты	— 25 г
	Сок из грейпфрута	— 25 г

11.	Томатный сок	— 150 г
	Капустный сок	— 50 г
	Сок из корней петрушки	— 5 г
12.	Морковный сок	— 150 г
	Сок из корнеплодов сельдерея	— 25 г
	Сок из шпината	— 25 г
	Лимонный сок для приправы	
13.	Огуречный сок	— 150 г
	Сок из шпината	— 50 г
14.	Огуречный сок	— 100 г
	Морковный сок	— 50 г
	Сок из зелени сельдерея	— 50 г
15.	Огуречный сок	— 150 г
	Капустный сок	— 50 г
	Сок из чеснока и измельченная зелень укропа для приправы	
16.	Сок из корнеплодов сельдерея	— 100 г
	Морковный сок	— 100 г
	Лимонный сок для приправы	
17.	Сок из корнеплодов сельдерея	— 100 г
	Капустный сок	— 100 г
	Лимонный сок для приправы	
18.	Смородиновый сок	— 100 г
	Обезжиренное молоко	— 300 г
	Мед (по вкусу)	
19.	Яблочный сок	— 175 г
	Обезжиренное молоко	— 200 г
20.	Виноградный сок	— 100 г
	Томатный сок	— 100 г
	Обезжиренное молоко	— 200 г
21.	Яблочный сок	— 100 г
	Огуречный сок	— 100 г
	Обезжиренное молоко	— 200 г
	Измельченная зелень укропа для приправы	



## ЛИТЕРАТУРА

*Вилох Элизабет.* Овощи всегда полезны / Пер. с нем. — М.: Пищевая промышленность, 1973. — 140 с.

*Кибала Я.* Специи и пряности. — Прага: Артрия, 1986. — 223 с.

*Коцеев Л. К.* Дикорастущие съедобные растения в нашем питании. — М.: Пищевая промышленность, 1980. — 256 с.

*Лавренова Г. В., Лавренов В. К.* Энциклопедия лекарственных растений. — Донецк: Донеччина, 1997. — Т. 1. — 655 с.

*Лавренова Г. В., Лавренов В. К.* Энциклопедия лекарственных растений — Донецк: Донеччина, 1997. — Т. 2. — 511 с.

*Машаков В. И., Покровская А. А.* Пряно-ароматические растения. — М.: В.О. «Агропромиздат», 1991. — 382 с.

*Муханова Ю. И., Требухина К. А., Туленкова А. Г.* Зелень и пряновкусовые культуры. — М: Россельхозиздат, 1977. — 198 с.

*Полуденный П. В., Сотник В. Ф., Хланцев Е. Е.* Эфиромасличные и лекарственные растения. — М: Колос, 1979. — 285 с.

*Путырский И., Прохоров В.* Фитокулинария в домашних условиях. — Минск: Международный Книжный Дом, 1997. — 286 с.

*Рыбак Г. М., Романенко Л. Р., Короблева О. П.* Пряности. — Киев: Урожай, 1989. — 186 с.

*Тодоров Тодор, Ендреев Миньо, Уолова Маргарита.* Плоды солнца на нашей трапезе. — София: Земиздат, 1988. — 156 с.

*Похлебкин В. В.* Все о пряностях. — М.: Пищевая промышленность, 1974. — 206 с.

*Кудинов М. А., Пашина Т. В., Иванова Е. В., Кухарева Л. В.* Пряноароматические растения в быту. — Минск: Урожай, 1976. — 158 с.

*Дудченко Л. Г., Кузьмаков, Кривенко В. В.* Пряноароматические и пряновкусовые растения: Справочник. — Киев: Наукова Думка, 1989. — 303 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	3
<b>ВОЛШЕБНЫЕ СВОЙСТВА РАСТЕНИЙ .....</b>	<b>6</b>
<b>СМЕСИ ПРЯНОСТЕЙ .....</b>	<b>157</b>
Экстракты, концентраты пряностей .....	173
Правильное употребление пряностей .....	175
Цель применения пряностей .....	176
Воздействие пряностей на приготавливаемую пищу .....	177
О некоторых отрицательных воздействиях пряностей ....	178
Влияние формы применения, времени внесения и различного температурного режима пряностей .....	180
Влияние среды на пряности .....	181
Основы пряностей — эмульсии и соусы .....	182
О подборе пряностей к блюдам .....	184
<b>БЛЮДА С ДОБАВЛЕНИЕМ СПЕЦИЙ И ПРЯНОСТЕЙ ..</b>	<b>187</b>
Из национальной кухни разных стран мира .....	187
Разнообразные блюда с использованием специй и пряностей .....	195
Салаты .....	197
Первые блюда .....	215
Вторые блюда .....	219
Десертные блюда и напитки .....	227
Ароматизация уксуса .....	230
Консервирование с применением пряных растений ...	231
Рецепты засолки .....	232
Блюда из овощей .....	234
Шпинат .....	234
Кресс-салат .....	237
Цикорий .....	237
Зеленая капуста (браунколь) .....	241
Брюссельская капуста .....	243
Белокочанная капуста .....	245
Белокочанная квашеная капуста .....	250

Краснокочанная капуста .....	256
Цветная капуста .....	258
Ревень .....	263
Спаржа .....	268
Лук .....	271
Лук-порей .....	274
Столовая свекла .....	279
Брюква .....	281
Морковь .....	282
Сельдерей .....	287
Корневая петрушка .....	292
Пастернак .....	292
Горох .....	294
Бобы и фасоль .....	295
Огурцы .....	299
Тыква .....	303
Кабачки .....	305
Помидоры .....	307
Баклажаны .....	314
Красный стручковый перец (паприка) .....	317
Кукуруза .....	321
Картофель .....	323
Майонезы .....	324
Пачинка для овощей .....	326
Соусы для тушеных и вареных овощей .....	327
Тесто для запеченных овощей .....	332
Питание соками .....	333
Соки, рекомендуемые людям с повышенной температурой .....	362
Соки, рекомендуемые людям, решившим похудеть .....	362
ЛИТЕРАТУРА .....	365

Популярное издание

**Лавренова Галина Владимировна**  
**Лавренов Владимир Калистратович**  
**Лавренов Юрий Владимирович**  
**Онишко Валентина Дмитриевна**

## **СПЕЦИИ И ПРЯНОСТИ**

Куратор проекта *С. Б. Кабаченко*  
Главный редактор *А. В. Кейлин*  
Редактор *Т. М. Мороз*  
Технический редактор *С. Е. Семичев*  
Оформление обложки *С. Е. Семичев*  
Верстка *Л. В. Спичковой*

Издание на русском языке

Подписано к печати 19.08.99. Формат 84x108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>.  
Бумага газетная. Печать офсетная. Гарнитура «SchoolBook».  
Уч.-изд. л. 20,77. Усл.-печ. л. 19,32. Тираж 5000 экз.  
Заказ № 279

Издательско-книготорговая фирма «Сталкер»  
83048, Украина, г. Донецк, ул. Артема, 147а.

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в типографии издательства «Таврида».  
95700, г. Симферополь, ул. Ген. Васильева, 44.

Лавренова Г. В., Лавренов В. К., Лавренов Ю. В.,  
Онишко В. Д.

Л 13 Специи и пряности. — Д.: Сталкер, 2000. — 368 с.  
Серия «Вкусная книга», основана в 1998 г.

ISBN 966-596-325-2

О лечебных растениях, входящих в состав специй и пряностей, о рациональном питании в домашних условиях, о специях и пряностях — обогатителях пищи, делающих ее более полноценной.

Приведены оригинальные рецепты разнообразных блюд с использованием специй и пряностей, что делает книгу незаменимой в каждом доме.

Лавренкова Г. В., Лавренков В. К., Лавренков Ю. В.,  
Онишко В. Д.

Л 13 Спеції та прянощі. — Д.: Сталкер, 2000. — 368 с.  
Серія «Смачна книжка», заснована в 1998 р.

ISBN 966-596-325-2

Про чарівні лікувальні рослини, що входять до складу спецій і прянощів, про раціональне харчування в домашніх умовах, про спеції та прянощі — збагачувачі їжі, додаток яких робить її більш повноцінною.

Наведено оригінальні рецепти різноманітних страв з використанням спецій і прянощів, що робить книжку незамінною у кожному домі.

ББК Л 9

ISBN 966-596-325-2

© Лавренова Г. В., Лавренов В. К.,  
Лавренов Ю. В., Онишко В. Д., 1999  
© ЧИКФ «ТБВ», 1999  
© Серийное оформление  
ИКФ «Сталкер», 1999