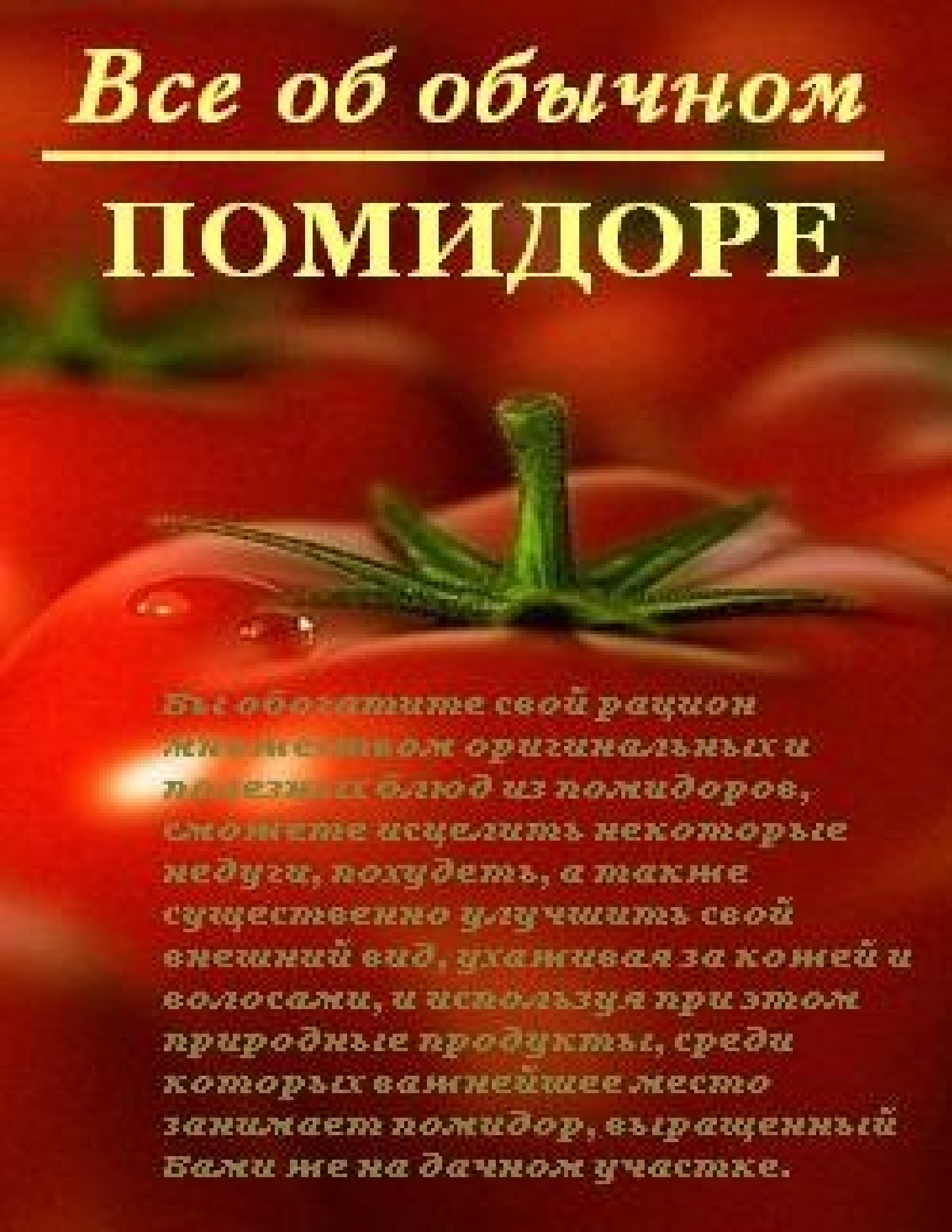


Все об обычном **ПОМИДОРЕ**



Вы обогатите свой рацион
множеством оригинальных
полезных блюд из помидоров,
сможете исцелить некоторые
недуги, похудеть, а также
существенно улучшить свой
внешний вид, ухаживая за кожей и
волосами, и используя при этом
природные продукты, среди
которых важнейшее место
занимает помидор, выращенный
вами же на дачном участке.

Annotation

Известно ли Вам, что еще 2 столетия назад помидор выращивали, как декоративное растение, а его плоды считались ядовитыми? Но сейчас именно помидор наиболее частый «гость» на нашем столе, причем разнообразие блюд из него столь велико, что «приесться» помидор просто не может. Вы так не думаете? Тогда книга «Все об обычном помидоре» написана специально для Вас. Прочитав ее, Вы обогатите свой рацион множеством оригинальных и полезных блюд из помидоров, сможете исцелить некоторые недуги, похудеть, а также существенно улучшить свой внешний вид, ухаживая за кожей и волосами, и используя при этом природные продукты, среди которых важнейшее место занимает помидор, выращенный Вами же на дачном участке.

- [Иван Дубровин](#)
 - [ВСТУПЛЕНИЕ](#)
 - [ГЛАВА I. ВСЕ О ПОМИДОРЕ](#)
 - [ГЛАВА II. ЭТОТ ЦЕЛЕБНЫЙ ПОМИДОР](#)
 - [ВАМ МЕШАЕТ ЛИШНИЙ ВЕС](#)
 -
 - [ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ](#)
 - [1-Й ДЕНЬ](#)
 - [2-Й ДЕНЬ](#)
 - [3-Й ДЕНЬ — разгрузочный](#)
 - [4-Й ДЕНЬ](#)
 - [5-Й ДЕНЬ](#)
 - [6-Й ДЕНЬ — разгрузочный \(повторяет день 3-й\)](#)
 - [7-Й ДЕНЬ](#)
 - [ПРИМЕНЕНИЕ ПОМИДОРОВ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА](#)
 - [ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ](#)
 - [ЛЕЧЕНИЕ АВИТАМИНОЗОВ](#)
 - [ЛЕЧЕНИЕ РАН, НАРЫВОВ, ОЖОГОВ](#)
 - [ГЛАВА III. ВАМ, ДАМЫ](#)
 -
 - [МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ И НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ ЛИЦА](#)

- МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ ЛИЦА
- УХОД ЗА КОЖЕЙ РУК И ШЕИ
- ГЛАВА IV. НЕ ПОРА ЛИ ОБЕДАТЬ?
 - СОУСЫ? НА СТОЛ!
 -
 - СОУС «РУССКИЙ»
 - СОУС «КАБАЛЬЕРО»
 - СОУС «КАРПУША»
 - СОУС «ПИКАНТНЫЙ»
 - СОУС «ДОМАШНИЙ»
 - СОУС «ИТАЛЬЯНСКИЙ»
 - СОУС «КУБАНСКИЙ»
 - СОУС «ДЕРЕВЕНСКИЙ»
 - СОУС «ОГОНЕК»
 - КЕТЧУП «ДОМАШНИЙ»
 - САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ
 - САЛАТ «ВЕЗУВИЙ»
 - САЛАТ «НА СКОРУЮ РУКУ»
 - ЗАКУСКА «НАСТЕНЬКА»
 - САЛАТ «РЕЧНОЙ»
 - САЛАТ «БУДАПЕШТСКИЙ»
 - САЛАТ «ДЛЯ ГУРМАНОВ»
 - САЛАТ «ЭКСПРОМТ»
 - САЛАТ «ЛЕТНИЙ»
 - САЛАТ «ВЕТЕРОК»
 - ЗАКУСКА «ВАЛЬДОРФ»
 - ЗАКУСКА «СКАЗКА»
 - ПОХВАЛЬНОЕ СЛОВО СУПЧИКУ
 - СУП «ВИТАМИННЫЙ»
 - СУП «КРЕСТЬЯНСКИЙ»
 - БОРЩ «УКРАИНСКИЙ»
 - СУП «ДИЕТИЧЕСКИЙ»
 - СУП В ГОРШОЧКЕ
 - СУП «РАДУГА»
 - СУП «ХАРЧО»
 - ВТОРЫЕ БЛЮДА
 - СВИНИНА С ПОМИДОРАМИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ
 - ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

- [ЗАПЕКАНКА «ТЕЛЯЧЬИ НЕЖНОСТИ»](#)
- [ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА «ГРЕНАДА»](#)
- [ФРИКАДЕЛЬКИ «МЕКСИКАНСКИЕ»](#)
- [ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА «ПАЭЛЛА»](#)
- [ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ](#)
- [ПОМИДОРЫ В МЯСНОМ КОЛЬЦЕ](#)
- [ПОМИДОРЫ ПО-ФРАНЦУЗСКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ](#)
- [ЗАПЕКАНКА «АППЕТИТНАЯ»](#)
- [ЗАПЕКАНКА «КАРНАВАЛ»](#)
- [ГЛАВА V. РАЗНОСОЛЫ ИЗ ТОМАТОВ](#)
 -
 - [КОНСЕРВИРОВАНИЕ ТОМАТОВ В СТЕКЛЯННЫХ БАНКАХ](#)
 -
 - [СПОСОБ ГОРЯЧЕЙ ЗАЛИВКИ](#)
 - [КОНСЕРВИРОВАННЫЕ СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ](#)
 - [ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ, БЕЗ ПРЯНОСТЕЙ](#)
 - [СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ С ЧЕСНОКОМ](#)
 - [СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ С УКРОПОМ, ЧЕСНОКОМ И ХРЕНОМ](#)
 - [СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ С ЭСТРАГОНОМ, ЛИСТЬЯМИ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ И ВИШНИ](#)
 - [СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ «ОСТРЕНЬКИЕ»](#)
 - [ОЧИЩЕННЫЕ СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ В ТОМАТНОЙ ЗАЛИВКЕ](#)
 - [СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ В ТОМАТНО-ПЕРЕЧНОЙ ЗАЛИВКЕ](#)
 - [СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ В КАДКЕ](#)
 -
 - [ЗЕЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ В КАДКЕ](#)
 - [СОЛЕННЫЕ В КАДКЕ ПОМИДОРЫ С ЛИСТЬЯМИ СМОРОДИНЫ И ВИШНИ](#)
 - [СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ С ГОРЧИЦЕЙ](#)
 - [СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ «АССОРТИ»](#)
 -
 - [СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ С ОГУРЦАМИ](#)
 - [СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ С ОГУРЦАМИ «ОСТРЫЕ»](#)

- [СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ В ТОМАТЕ](#)
 - [МАРИНОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ](#)
 -
 - [ПРОСТЫЕ МАРИНОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ](#)
 - [ПОМИДОРЫ МАРИНОВАННЫЕ С ПРЯНОСТЯМИ](#)
 - [МАРИНОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ С ПРЯНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ](#)
 - [ПОМИДОРЫ С ХРЕНОМ В ПРЯНОЙ ЗАЛИВКЕ](#)
 - [МАРИНОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ «АССОРТИ»](#)
 - [ПИКУЛИ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ И ЗЕЛЕНОГО БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА](#)
 - [ПИКУЛИ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ И КАПУСТЫ](#)
 - [ПИКУЛИ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ И СВЕКЛЫ](#)
 - [СМЕШАННЫЕ ПИКУЛИ](#)
 - [МАРИНОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ С ЯБЛОКАМИ И ВИНОГРАДОМ](#)
 - [КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОВОЩНЫЕ СМЕСИ \(САЛАТЫ, ЗАПРАВКИ\) С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТОМАТОВ](#)
 - [ОСТРЫЙ СОУС](#)
 - [АДЖИКА С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ](#)
 - [ОВОЩНАЯ ЗАПРАВКА](#)
 - [ТОМАТНЫЙ СОК](#)
 - [ЗАКЛЮЧЕНИЕ](#)
-

Иван Дубровин
Все об обычном помидоре

ВСТУПЛЕНИЕ

Август. Полустанок где-то в пригороде мегаполиса. Дачники, нагруженные рюкзаками и сумками, штурмуют подошедшую электричку. Все торопятся, пытаются как можно быстрее втиснуться в вагоны, и без того не пустые. Места, как это часто случается летом, всем не хватило и многие остаются ждать следующего электропоезда. А «счастливчикам» предстоит еще немало «приятных» минут в тесном окружении таких же, как они, садоводов-любителей.

А все почему? Почему еще две недели назад электрички были свободны и добраться до нужной остановки не представляло никакой проблемы, а сейчас вагоны «трещат» по швам? Да потому, что август — месяц особый, урожайный. Жаркие деньки есть, конечно, и в июле — ягодный сезон как-никак, но с августом его не сравнить.

Что же везут дачники в сумках, рюкзаках, ведрах, мешках? Ради чего они подвергают себя подобным испытаниям?

В августе у них происходит одно из самых важных событий в году — они собирают урожай, от которого зависит меню садовода-огородника до следующего года. В ведрах и рюкзаках везут домой огородную продукцию, ежедневную и самую необходимую. Вон в том мешке на тележке, к примеру, картофель, рядом — две сумки с огурцами, кабачками и баклажанами, а эта — с помидорами, самыми обычными, красными и круглыми. О них-то и пойдет речь в нашей книге.

ГЛАВА I. ВСЕ О ПОМИДОРЕ

Да, действительно, помидор каждому знаком с детства. Без этого овоща нашу жизнь трудно представить. И привыкли мы к нему, и любим его. А ведь немногие знают, что питаться им в нашей стране по историческим меркам стали сравнительно недавно. Его родина — Латинская Америка. Благодаря Христофору Колумбу мы с вами узнали не только о картофеле и табаке, но и о помидоре тоже.

Сейчас это — одно из самых распространенных на Земле овощных растений. Его сочные и мясистые плоды ботаники называют ягодами.

На свете существуют три вида помидоров — перуанский, волосистый и съедобный. В России культивируется только один — съедобный, или обыкновенный. Его мы и употребляем в пищу.

Само слово «помидор» итальянского и французского происхождения. Из этих языков оно и перешло в русский. Золотое яблоко — «помо д'оро» — так звучит оно на итальянском. Такие же ассоциации возникли и у французов. «Помо д'амур» — тоже яблоко, но только не золотое, а любовное. Название «томат» пришло к нам из Мексики. Там оно звучит как «туматль».

Названия «золотое яблоко» и «яблоко любви» томат получил благодаря своей окраске. Она бывает двух цветов — желтого и красного. Первый всегда вызывает представление о золоте, второй считается символом любви.

Культурным растением помидор стал очень давно. Более двух тысяч лет назад его выращивали индейские племена в тропических районах Латинской Америки. В мире существуют две основные версии его географического происхождения. По одной из них, официальной, родиной считается уже упомянутая Мексика, так как на ее территории были обнаружены самые многообразные, различные по своему вкусу и форме виды томата. Согласно второй версии, он впервые появился в Перу и Эквадоре. Основой для таких предположений служат очень мелкие, размером с горошину, плоды. Там же произрастают и вишневидные помидоры, считающиеся предками современного крупноплодного.

Даже после открытия Америки он долго еще оставался культурой, неизвестной европейцам. Первое литературное упоминание о нем датируется 1554 годом, т. е. 62 года спустя с момента появления первого жителя Старого Света на земле Нового.

Испанцы и португальцы оказались не только первыми колонизаторами Америки, но и первыми среди тех, кто начал разводить помидоры в Европе. Затем их разведением занялись итальянцы, позднее — венгры и австрийцы. Но большинство других народов полагали, что это растение ядовито, и вначале использовали его в качестве лекарственного средства и в декоративных целях.

Заблуждения оказались очень устойчивыми, и употреблять помидоры в качестве пищевого продукта в некоторых странах длительное время не решались.

Миф об их ядовитости ввел в заблуждение даже знаменитого ученого Карла Линнея. Он называл помидор волчьим персиком. «Солянум мекоперсикум» — такое обозначение дано ему в составленном им перечне растений. Ученый искренне верил в несъедобность этого овоща.

Истории известно немало довольно курьезных случаев, когда из-за ходивших по Европе слухов о ядовитости этого растения им пытались отравить. Естественно, такие попытки заканчивались неудачей.

Так, большую известность получила история, когда в одном из трактиров, в отместку за привезенную в Европу «отраву», хозяин хотел отравить Христофора Колумба, приправив томатом одно из блюд. Великий мореплаватель, раскусивший замысел, изобразил приступ тошноты и предсмертную агонию. Разгневанные моряки, обедавшие там же и узнавшие об умирающем Колумбе, учинили настоящий разгром в трактире. А тем временем знаменитый путешественник поднялся и с невозмутимым видом потребовал от незадачливого отравителя счет за обед. Трудно описать лица всех присутствовавших при этом событии, а Колумб столь же невозмутимо бросил на стол деньги и удалился.

«Травить» помидорами продолжали достаточно долго и с упорством, достойным лучшего применения. И в этом была своя положительная сторона. Ведь именно благодаря подобным действиям их пробовало множество людей, имевших возможность оценить вкусовые качества плода этого растения.

В нашу страну этот овощ попал впервые по приказу Екатерины Второй. В 1780 году доклад о нем был представлен на рассмотрение Сенату, к сожалению, не оценившему и назвавшему его в своем вердикте невкусным.

Популярнейший в наше время, он долгое время был не востребован в российском сельском хозяйстве. Только в девятнадцатом веке началось его массовое распространение на просторах нашей страны. Его стали выращивать на Украине, в средней полосе России, в Нижнем Поволжье, а

позднее и в других регионах.

В конце двадцатого века в России, да и по всему миру, помидор приобрел огромное значение. Его участие предусматривают многие блюда. Он является основой для большинства соусов. Теперь трудно найти огород, где этот овощ не выращивается. А употребляется он в пищу не только в виде соуса, но и как компонент многих салатов. Вкусен и в первозданном, так сказать, виде. Свежесорванный можно есть без какого-либо приготовления.

Помидор съедобный относится к семейству пасленовых. Растение это однолетнее и размножается семенами, находящимися внутри плода. Высота стебля бывает различной. Встречаются виды, размеры которых достигают примерно 1,2 м.

Стебли у них не только высокие, но еще и очень ветвистые. Листья прерывисто-непарноперистые, с продолговатыми, пористо-надрезанными листочками. Цветет растение с июня по август. Цветки желтого цвета, собраны в завитки.

Плоды — ягоды красного и желтого цвета. По своему химическому составу они очень разнообразны. В них содержатся сахар, пектиновые вещества, алкалоиды, минеральные соли. Кроме того, в них большое количество витаминов. Есть калий, каротин (до 2 мг), витамины Р, В, а также аскорбиновая кислота, причем почти столько же, сколько в лимонах и мандаринах. В отличие от многих других растений, помидор сохраняет ее в достаточно большом количестве даже при консервировании. Кроме того, в его составе пурины, клетчатка, лимонная и яблочная кислоты.

Томаты — растения теплолюбивые. В более южных широтах, где нет таких сильных холодов, как в России, его выращивают круглый год. Оптимальная температура для них 18–25 °С. В нашей стране такая теплая погода стоит лишь летом. Если воздух ниже 7 °С, то их развитие сильно задерживается. При отрицательной же температуре они и вовсе погибают, поэтому у нас собирают один урожай в году.

В помидоре содержится огромное количество питательных веществ. Благодаря им он обладает необыкновенными целебными свойствами. Употребление в пищу свежих плодов спасает человека от полиавитаминозов. Их рекомендуют не только при лечении, но и для профилактики. При язвенной болезни очень хорошо помогает свежий томатный сок, а плоды используют в пищу при болезнях печени. Они являются также неплохим заживляющим средством. Их прикладывают к нарывам и царапинам.

Существует достаточно распространенное мнение о влиянии томатов

на работу мужской половой системы — согласно ему значительно увеличивается потенция.

В качестве средства, благотворно влияющего на мужскую силу, томаты применяются уже давно. Еще древние индейские племена придавали этому большое значение. Позднее колонизаторы Америки — испанцы и португальцы — первыми начавшие культивировать помидоры в Европе, одним из главных достоинств их, наряду со вкусом, считали и воздействие на работу половых желез. Некоторые полагают, что если регулярно питаться плодами томата, то можно сохранить потенцию до глубокой старости. Возможно, именно в связи с этим «талантом» он и назван французами яблоком любви.

Древние индейские племена не придавали особого значения выдающимся косметическим способностям помидора. По крайней мере, истории об этом известно очень мало. Зато европейцы практически сразу же открыли секрет его сока. Из него изготавливались маски. Лосьоны и кремы пользовались большим успехом у дам.

Нравы, царившие несколько сотен лет назад, могут показаться современному обывателю не только весьма своеобразными, но даже комичными. Так, дама семнадцатого столетия не только не удивилась бы, но и обрадовалась подаренному влюбленным кавалером золотистому цветку помидора. В наше время в ответ на такой презент в лучшем случае покрутили бы пальцем у виска.

Но вернемся к помидору как к средству косметическому. Питательные вещества, содержащиеся во множестве в его плодах, неплохо укрепляют кожный покров человеческого тела. Он приобретает здоровый цвет, становится более упругим и эластичным. Благодаря этому томат очень часто используется в народной медицине.

Индейцы, предпочитавшие ухаживать за своим телом исключительно с применением медвежьего жира, не смогли оценить всех преимуществ томатной косметики. А вот в знаменитой боевой раскраске коренных обитателей Америки сок плода помидора поучаствовать успел. Он был включен в качестве одного из компонентов в состав краски, наносившейся ими на кожу, причем она получалась не только красного и желтого цветов, но и зеленого, для изготовления которой брали незрелые плоды.

Первые томаты были небольшими по размеру. Как раз наоборот, найденные в Перу и Эквадоре не превышали своих объемах ягоды черной смородины. Такие миниатюрные плоды неплохо сушились, приобретая при этом довольно необычные формы, не всегда напоминавшие обычные сушеные ягоды.

Индейцы любили украшения. Бусы, браслеты, амулеты в большом количестве имел практически каждый абориген Нового Света. И в качестве сырья для бижутерии нередко использовались нестандартные для европейского восприятия предметы. Золото, дерево и слоновая кость выглядят вполне уместно на шее не только индейца, но и современного человека. А вот бусы, изготовленные из плодов сушеного помидора, — зрелище, надо сказать, необычное. И тем не менее, у племен, обитавших на территории Перу, подобное украшение было очень популярно.

И появилось оно на шее индейцев неспроста. Все дело в том, что они считали томат священным растением. Существовало убеждение, что им питаются боги, посылающие благодать на их землю, а бусы из сушеного помидора служили символом веры. Существовал даже целый обряд, кульминацией которого было надевание их на фигуру идола. На голове у языческого бога красовался венок, сплетенный из цветков и стеблей томата.

Воистину история богата своими причудами. Мы уже упоминали о том, что помидор зачастую использовался как декоративное растение. И даже в относительно цивилизованной Европе восемнадцатого века оно выращивалось именно как изящная диковина. Англичане и французы, к примеру, долго не воспринимали помидор как продукт питания, зато, с другой стороны, его можно было встретить в доме какого-нибудь аристократа в цветочном горшке.

Первое упоминание о томате, выращенном в России, датировано концом восемнадцатого века. Он числился в каталоге, составленном известным русским ученым П. С. Палласом. В нем указаны все растения, которые существовали в нашей стране и были известны на тот момент. Согласно данному источнику, томат произрастал в Москве, в саду П. А. Демидова. Сейчас, наверное, описание всех мест в России, где есть это растение, заставило бы написать многотомные труды. Хотя, отвечая на вопрос о том, где он в государстве расейском растет, можно лаконично ограничиться одним словом — везде.

Одним из первых людей, вырастивших томат в России, был Ефим Грачев. Он прославился еще и тем, что вывел у себя на огороде новый сорт гигантской белокочанной капусты. Этот человек был одним из первых русских селекционеров, добившихся своим трудом неплохих результатов, наглядно показавшим потомкам способность людей влиять на природные процессы. Ботаником в буквальном смысле этого слова его назвать, конечно, нельзя, но вклад Грачева в развитие растениеводства, в зарождение науки о выведении новых высокоурожайных

сельскохозяйственных культур очевиден.

Во многом благодаря селекционерам некоторые растения завоевали свою популярность. И хотя томаты ценны и сами по себе, частично заслуга в нескончаемой любви человека к красному овощу-ягоде принадлежит и этим людям.

Прежде всего их труды превратили помидор во всемирно известный продукт, максимально подходящий для культурного производства не только своими вкусовыми качествами, но и большой плодовитостью, удобством в транспортировке и хранении. Да, конечно же, не селекционеры придумали томат, он вырос самостоятельно, но именно опыты, проводимые овощеводами, сделали его пригодной для массового использования культурой.

Каждый уважающий себя владелец продуктового магазина имеет в продаже помидор если и не в свежем виде, то уж в качестве какого-нибудь соуса-кетчупа точно. Нельзя подсчитать количество томата, вывозимого ежегодно с дач и огородов десятками и сотнями тысяч августо-сентябрьских электричек. А сколько выращивают его коллективные и фермерские хозяйства? И потом он оказывается на наших с вами столах, дорогие мои читатели.

Да, помидор в России любят, да и не только в России. В мире существует его несколько тысяч сортов. Из них больше сотни — в нашей стране. Перечислить все не представляется возможным, слишком уж длинный список получится. За всю историю селекционеры произвели множество опытов над растением. Их целью было как можно сильнее увеличить размеры плода, придать лучший вкус, сделать его более пригодным для транспортировки. Кроме того, большое значение придается удобству в хранении.

К концу второго тысячелетия агроспециалисты добились огромных успехов. Плод этой культуры стал гораздо крупнее, улучшив свои вкусовые качества. Он легко выдерживает длительные перевозки, сохраняя целостность кожуры.

Достижения ученых не знают границ. Помидор вырос из небольшого плода, размером со смородину, до килограммового. Именно такой вес имеют некоторые экземпляры элитных сортов. Это поистине напоминает чудо. В среднем же масса «яблока любви» колеблется между сотней и двумя сотнями граммов.

Но крупные плоды можно встретить не только на специализированных участках, где идеальные условия для развития томатов. Есть сорта, которые рассчитаны как раз на любителей. При этом

они отличаются не только размерами плода, но и их количеством, произрастающем на одном кусте.

Еще первые исследователи Америки завезли в Европу помидор, имеющий ярко-золотистую, оранжевую и розовую окраску — дар работников сельского хозяйства племен инков и ацтеков. В дальнейшем, благодаря труду селекционеров, появились томаты белые и черные. А какие они имеют формы — овальные, грушевидные, круглые и даже плоские — похожие скорее на произведения искусства, нежели на овощ.

На садово-огородных участках помидоры обычно выращивают на грядках. Но не многие знают, что если их чередовать с грядками земляники, то обе культуры от этого заметно выигрывают. Повышается урожайность ягоды, а плоды помидора становятся крупнее.

Полезные свойства и отменный вкус во многом и определили важную роль этого овоща среди продуктов питания. Точное количество блюд, одним из компонентов которых является помидор, назвать нельзя. Но то, что их очень много — факт, не требующий подтверждений. Наиболее широко он проявил себя в итальянской кухне. Именно помидор является одним из главных составляющих знаменитого на весь мир кетчупа, без которого не могут представить свой обед большинство людей мира. А кто не любит популярнейший, благодаря своему вкусу и простоте в приготовлении, салат из долек помидора и огурца, залитых подсолнечным маслом? Но это блюдо уже из рациона россиян. А итальянцы придумали на основе томата тысячи различных соусов, каждый из которых обладает собственным, не похожим ни на какой другой, вкусом.

Помидоры варят, жарят, солят и консервируют, дольки сушат; он очень вкусен и полезен в свежем виде. С ним кулинары могут наиболее полно проявить свою изобретательность и находчивость. Казалось бы, простой и понятный помидор — настоящая находка для истинного гурмана. Он может удовлетворить самые утонченные фантазии заядлого любителя вкусно поесть и при этом остаться доступным для каждого. Его изысканность сочетается с легкостью в приготовлении и многообразием вкусовых диапазонов полученных блюд. Подсчитано, что каждый человек, живущий на Земле, потребляет в год около тридцати килограммов томатов, из них половина приходится на свежие плоды, другая — на переработанные.

Помидор можно включить в состав диетического питания, он низкокалориен, что не способствует чрезмерному увеличению веса. С другой стороны, в нем содержится большое количество питательных компонентов, благотворно влияющих на обмен веществ.

Многообразие в применении порой не знает своих пределов. Люди научились использовать не только свежие, не порченные плоды, но и уже подгнившие. Вроде бы ненужный и бесполезный предмет оказался очень неплохим метательным оружием. Наряду с протухшими яйцами, в недавнем прошлом гнилыми помидорами забрасывали не понравившихся актеров театров и бродячих цирков. Наши предки оказались довольно изобретательны, и в тех случаях, когда лицедей или оратор не вызывал у собравшихся граждан симпатии, его ждало не особенно аппетитное угощение, состоявшее из залежалых красных овощей. Одежда у несчастного, конечно же, была сильно подпорчена, но это по крайней мере уберегало его от другого вида наказаний — палками.

Вы скажете, что данная проблема сейчас неактуальна? Напрасно. Еще довольно часто на демонстрациях и митингах протеста в ход идут гнилые продукты. И не последнее место среди них занимает томат. А вот циркачей и актеров действительно закидывать практически перестали. И это хорошо. Ведь некультурно бросаться любимым миллиардами людей овощем, ох некультурно! Да и вообще, не стоит доводить томаты до гниения. Лучше съесть их, когда они еще свежие и вкусные.

Чтобы помидоры не гнили, их необходимо правильно хранить. Так как век свежих плодов весьма недолог, их нужно переработать — засолить в кадках, законсервировать. Про изготовленные из него соусы уже и так сказано немало. Способов переработки томатов на свете существует множество.

Простота выращивания предопределила появление огромного числа томатов на наших огородах. А их применение в кулинарии столь многогранно, что, кажется, не имеет границ. Они широко используются в народной медицине.

Со всем этим многообразием вы сейчас и познакомитесь более подробно.

ГЛАВА II. ЭТОТ ЦЕЛЕБНЫЙ ПОМИДОР

ВАМ МЕШАЕТ ЛИШНИЙ ВЕС

Красивая, стройная, подтянутая фигура и легкая походка — это ли не заветная мечта многих, у кого лишний вес, причем не только женщин, но и мужчин. Ведь внешняя привлекательность и здоровье порой самым тесным образом связаны с вашей комплекцией, и недовольство ее излишками вполне понятно и обоснованно. Фраза «Хорошего человека всегда должно быть много» в наше время, пожалуй, успокоит лишь абсолютного оптимиста, но никак не того, кто заботится о своем здоровье и поддержании достойного имиджа.

Что же чаще всего вы предпринимаете, стремясь всеми силами предупредить столь нежелательную полноту? А может быть, кого-то уже «одолел» лишний вес, перекрывая все допустимые нормы и вызывая полное отчаяние и разочарование в самом себе? Возможно, вы начинаете разыскивать по всем аптекам города суперактивные «сжигатели жира» или какие-то новомодные лекарства для быстрого похудения, а еще хуже того, принимаете опрометчивое, но как вам кажется, единственно правильное решение лечиться голоданием, ставя эксперименты на своем здоровье. Хорошо, если вам придет в голову нестандартная идея по утрам регулярно заниматься физкультурой или делать ежедневные пробежки в парке, однако на такое способны, к сожалению, немногие. Наверно, все, что вам нужно в этой ситуации — это понять причину столь удручающего накопления лишних «ресурсов» в организме и пересмотреть рацион питания, избегая излишеств в пище.

Ожирение считается не только чисто косметическим недостатком, оно неизбежно влечет за собой различные нарушения нормальной жизнедеятельности организма, расстройства многих его обычных функций: ухудшается кровообращение, деятельность сердца, появляется одышка, снижается работоспособность, повышается склонность к развитию атеросклероза. Страдают также защитные функции организма — снижается иммунитет к различного рода инфекциям. У этих людей наиболее часто встречаются такие заболевания, как сахарный диабет и подагра, поскольку они связаны с различными нарушениями обмена веществ.

Что же делать, если предательский жирок уже становится вам явной помехой и не позволяет расстаться с плохим настроением? Конечно же, многие слышали о пользе разнообразных овощных диет, которые

рекомендуются людям, страдающим избыточным весом. Однако правильно ориентироваться в целом море всевозможных рекомендаций, разгрузочных дней и экзотических диет порой бывает сложно.

Мы постараемся помочь вам в этом нелегком деле и расскажем, как можно избавиться от лишних килограммов с помощью правильно сбалансированной диеты, в состав которой вовсе не случайно включаются привычные обитатели наших огородных участков — помидоры.

При развивающемся ожирении или даже выраженной склонности к полноте калорийность потребляемой пищи следует значительно уменьшить, а ограниченное количество углеводов должно поступать в организм в основном с овощами, фруктами и ягодами, поскольку они медленно усваиваются и обеспечивают человеку чувство насыщения. Пища обязательно должна содержать достаточное количество витаминов и минеральных солей. Помидоры же, весьма богатые по своему витаминному и минеральному составу, могут стать для вас незаменимыми помощниками в борьбе с лишним весом.

Почему же такое благотворное влияние на организм тучных людей оказывают томаты? Дело в том, что значительное количество солей калия, содержащихся в них, снижает способность тканей организма удерживать воду, что благоприятствует похудению. Кроме того, витамин С, которым богат этот целебный овощ, способен привести в норму процесс холестерина обмена. Еще одна очень важная деталь — балластные вещества способствуют выведению из организма большого количества холестерина.

При лечении ожирения часто рекомендуют периодически устраивать для себя так называемые «помидорные» дни. Значение такой диеты трудно переоценить: низкая энергетическая ценность дает возможность резко уменьшить калорийность рациона питания, поэтому такие дни можно смело отнести к разряду разгрузочных.

Мясные и рыбные блюда, включаемые в ограниченном количестве в состав меню для людей, желающих похудеть, также лучше усваиваются организмом, когда их употребляют в сочетании с салатом из помидоров или томатным соусом. Это усиливает секрецию пищеварительных желез и подготавливает почву для более легкого переваривания пищи, в которой содержатся белки и жиры.

Итак, вы приняли для себя жизненно важное решение — похудеть. В любом случае, даже если для этой цели вы сочетаете рациональное питание с лечебной физкультурой или разумной физической нагрузкой, помидорная диета пойдет вам только на пользу. Мы хотим предложить вашему

вниманию примерное диетическое меню, рассчитанное на неделю. Так же рекомендуем вам воспользоваться некоторыми советами, которые пригодятся в процессе этой оздоровительной диеты. Во-первых, принимайте пищу не менее 4 раз в день небольшими порциями. Во-вторых, все блюда, которые вы будете есть, в том числе и салаты из помидоров, заправляйте только растительным маслом. Ну, и в-третьих, постарайтесь ужинать не позднее чем за 5–6 часов до отхода ко сну, и уж ни в коем случае не перегружайте свой желудок непосредственно перед сном.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

1-Й ДЕНЬ

Первый завтрак:

салат из свежих помидоров с зеленью — 150 г,

масло сливочное — 10 г,

хлеб ржаной — 50 г,

чай без сахара — 1 стакан.

Второй завтрак:

творог нежирный — 150 г,

сок томатный — 1 стакан.

Обед:

салат из свежих помидоров и редиса — 150 г,

борщ вегетарианский — 250 г,

хлеб ржаной — 25 г,

отвар шиповника — 1/2 стакана.

Полдник:

запеканка овощная с помидорами — 200 г,

хлеб ржаной — 25 г.

Ужин:

помидоры, фаршированные рисом — 200 г,

соус томатный неострый — 40 г,

хлеб ржаной — 25 г,

чай травяной — 1 стакан.

2-Й ДЕНЬ

Первый завтрак:

помидоры, жаренные с баклажанами — 100 г,
хлеб ржаной — 25 г,
масло сливочное — 10 г,
яйцо вареное — 1 шт.,
чай несладкий — 1 стакан.

Второй завтрак:

кефир или йогурт — 1 стакан.

Обед:

салат из свежих помидоров и огурцов — 150 г,
суп овощной с помидорами — 250 г,
хлеб ржаной — 25 г,
мясо отварное нежирное (говядина) — 100 г,
соус томатный неострый — 40 г,
отвар шиповника — 1 стакан.

Полдник:

сок томатный — 1 стакан.

Ужин:

салат из свежих помидоров — 150 г
рагу из овощей с томатным соусом — 150 г,
хлеб ржаной — 25 г,
чай травяной — 1 стакан.

3-Й ДЕНЬ — разгрузочный

В течение дня мы рекомендуем вам съедать 3–4 порции салата из свежих помидоров, огурцов и редиса или только из помидоров. Соль добавлять нежелательно, в крайнем случае можете ограничиться очень незначительным количеством (0,5 ч. л. в день). На завтрак или обед выпейте стакан томатного сока, а вечером лучше всего — стакан кефира или простокваши.

4-Й ДЕНЬ

Первый завтрак:

салат из свежих помидоров и зелени — 150 г,
капуста, тушенная в томатном соусе — 150 г,
хлеб ржаной — 25 г,
кефир — 1 стакан.

Второй завтрак:

помидоры, фаршированные творогом — 150 г,
отвар шиповника — 1/2 стакана.

Обед:

помидоры маринованные, зеленые — 100 г,
борщ вегетарианский (со свежими помидорами или томатной пастой)
— 250 г,
хлеб ржаной — 25 г,
рыба отварная нежирная — 100 г,
чай несладкий — 1 стакан.

Полдник:

сок томатный — 1 стакан.
творог нежирный — 100 г.

Ужин:

морковь, тушенная с помидорами — 150 г,
салат из свежих помидоров — 100 г,
хлеб ржаной — 25 г,
сыр неострый — 20 г,
кефир — 1 стакан.

5-Й ДЕНЬ

Первый завтрак:

салат из свежих помидоров и огурцов — 150 г,
котлеты овощные — 150 г,
соус томатный неострый — 40 г,
хлеб ржаной — 25 г,
чай несладкий — 1 стакан.

Второй завтрак:

помидоры, жареные с баклажанами — 100 г,
кефир — 1 стакан.

Обед:

салат из свежих помидоров — 100 г,
суп из свежих овощей с томатом — 200 г,
помидоры, фаршированные мясом и овощами — 150 г,
хлеб ржаной — 25 г,
чай травяной — 1 стакан.

Полдник:

кефир — 1/2 стакана.

хлеб ржаной — 25 г,

сыр неострый — 25 г,

Ужин:

салат из свежих помидоров — 100 г,

голубцы с начинкой из овощей — 200 г,

соус томатный — 50 г,

хлеб ржаной — 25 г,

отвар шиповника — 1 стакан.

6-Й ДЕНЬ — разгрузочный (повторяет день 3-й)

7-Й ДЕНЬ

Первый завтрак:

капуста цветная с томатным соусом — 150 г,

хлеб ржаной — 25 г,

масло сливочное — 10 г,

сок томатный — 1 стакан.

Второй завтрак:

помидоры, жаренные с кабачками — 100 г,

кефир — 1 стакан.

Обед:

салат из свежих помидоров и редиса с зеленью — 150 г,

суп-пюре из цветной капусты с помидорами — 200 г,

хлеб ржаной — 25 г,

мясо отварное нежирное (говядина или курица) — 100 г,

соус томатный — 40 г,

отвар шиповника — 1 стакан.

Полдник:

творог нежирный — 100 г,

сок томатный — 1/2 стакана.

Ужин:

салат овощной с помидорами — 100 г,

котлеты капустные с томатным соусом — 150 г,

хлеб ржаной — 25 г,

масло сливочное — 10 г,
чай травяной — 1 стакан.

Если вы одобряете предложенную вам диету, не торопитесь на следующий же день опробовать ее действие на себе. Предварительно посоветуйтесь с врачом, возможно, у вас имеются какие-либо заболевания, при которых противопоказано или нежелательно употребление в пищу помидоров или томатного сока.

Если же никаких противопоказаний у вас не обнаружится, и вы решите воспользоваться этой диетой, сочетайте ее с утренней гимнастикой, усиленной физической нагрузкой и пребыванием на свежем воздухе. Старайтесь больше двигаться; в летнее время, если нет противопоказаний врача, вы можете сочетать эту диету с занятиями плаванием, бегом трусцой, длительными пешими прогулками.

Однако не ждите стремительного эффекта — масса вашего тела будет уменьшаться постепенно, примерно на 2–3 кг в месяц. Тем не менее, при соблюдении всех правил вы сможете без ущерба для собственного здоровья сбросить мешающие вам лишние килограммы и при этом сохранить цветущий внешний вид и не утратить привлекательность вашей кожи.

ПРИМЕНЕНИЕ ПОМИДОРОВ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Плоды и сок помидоров с давних времен используются в народной медицине для лечения недугов, связанных с нарушением нормальной работы желудка и кишечника. Многие из этих заболеваний и недомоганий известны, к сожалению, большинству из нас, но избавиться от них или, по крайней мере, значительно облегчить течение болезни поможет целительная сила обыкновенного помидора.

Запор — довольно часто встречающееся расстройство нормальной функции кишечника, явление неприятное и ведущее ко многим серьезным заболеваниям желудочно-кишечного тракта, нарушениям нормальной жизнедеятельности всего организма. Появлению запоров способствует неправильный режим питания, употребление продуктов, бедных клетчаткой.

Чтобы предотвратить хронические запоры, разумеется, нужно есть как можно больше таких продуктов, которые активизируют деятельность мускулатуры кишечника. Одним из наиболее полезных в этом плане являются свежие помидоры.

Если вы страдаете длительными запорами, не стоит начинать лечение химическими лекарственными препаратами, нормализующими работу кишечника. Прежде чем бежать в аптеку за новомодными импортными слабительными, вспомните о возможном вредном влиянии этих препаратов на ваш организм. Систематический и частый прием таких таблеток ведет ни много ни мало к угнетению самостоятельной деятельности органов желудочно-кишечного тракта, может вызвать вялость, а впоследствии и атрофию мускулатуры толстой кишки.

Задумайтесь над тем, стоит ли бросать вызов собственному здоровью, когда испокон веков существуют более простые и доступные народные средства, помогающие разделаться со многими недугами, в том числе и с нарушениями кишечной деятельности. Свежие помидоры, взятая отдельно их мякоть, свежий томатный сок — вот основа тех нехитрых рецептов целительства, которые помогут вам избавиться от запоров.

Органические кислоты и клетчатка, содержащиеся в помидорах, способствуют улучшению перистальтики кишечника, усиливают его

моторную функцию, поэтому могут успешно применяться при лечении запоров, в том числе и атонических.

Если вы продолжительное время страдаете этим, стоит попробовать следующее средство. Возьмите 3 стакана свежего томатного сока, слегка посолите. Одну редьку среднего размера натрите на мелкой терке и отожмите сок, смешайте его с томатным и принимайте эту смесь 3–4 раза в день для нормализации деятельности кишечника. Это следует сочетать с легкой диетой, не перегружая кишечник труднопереваримой и жирной пищей. При хронических запорах принимайте средство в течение 2–3 дней.

Если не помогает, попробуйте использовать такой состав. Натрите на терке 3–4 крупных, желательно очень кислых зеленых яблока и смешайте со свежим томатным соком (4–5 ст.). Вместо томатного сока вы можете также взять мякоть нескольких свежих помидоров, слегка размяв ее ложкой. Добавьте немного сахара для вкуса и принимайте через каждые 3–4 часа в течение дня. От приема другой пищи на это время следует воздержаться.

При атонических запорах эффективна следующая смесь. Возьмите 4 стакана свежего томатного сока, смешайте его с соком, отжатым из 250 г свежих огурцов, и добавьте 2–3 ст. л. сока из корня сельдерея. Эту смесь принимайте в течение дня через полчаса после каждого приема легкой пищи. Лечение продолжайте 3–4 дня.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки больные часто страдают от постоянных запоров, нередко появляются тошнота и рвота, болезненные ощущения в области желудка. Все эти неприятные, а порой и мучительные явления значительно ослабевают, а иногда и вовсе исчезают при применении томатного сока.

Лечение язвенной болезни желудка соком свежих помидоров принесет желаемый эффект, если вы будете сочетать его регулярное применение с соответствующей диетой лечебного питания, которая, тем не менее, совершенно исключает употребление в пищу свежих, соленых и маринованных помидоров.

Лечение томатным соком язвенной болезни желудка предполагает прием свежеотжатого сока без соли 3–4 раза в день после еды. Это следует продолжать в течение 15–20 дней, после чего сделать перерыв на 7–10 дней и возобновить прием средства еще на 10–14 дней.

При язвенной болезни желудка многие народные целители прошлых времен советовали больным испробовать следующее средство, весьма простое и доступное. 200 г хорошо распаренной спелой тыквы размягчите ложкой, добавьте немного сливочного масла и перемешайте. Затем влейте

эту смесь в 2 стакана свежего томатного сока, слегка подсоленного. Все хорошо перемешайте и принимайте 2 раза в день через 20–30 минут после еды в течение недели, после надо сделать перерыв на 5–7 дней и далее продолжать прием еще в течение 5–6 недель с перерывом в 5–7 дней через каждую неделю.

Это же средство рекомендуем принимать больным, страдающим заболеваниями печени: холециститами, холангитами, желчнокаменной болезнью. При последней возможно применение такого состава: 50 г растительного масла смешайте с 1 стаканом свежего томатного сока. Добавьте 1–1,5 ст. л. сока лимона или грейпфрута. Выпить следует залпом через 1–1,5 часа после приема пищи. Перед употреблением лечебной смеси желательно сделать очистительную клизму, а после приема лечь в теплую постель, под правый бок можно положить теплую грелку. Это старинное средство служило для изгнания желчных камней.

Различные заболевания печени вы можете довольно успешно лечить с помощью старого испытанного средства: 1 стакан свежего томатного сока смешайте с таким же количеством только что отжатого сока свежей белокочанной капусты и принимайте смесь 4 раза в день по 1/2 стакана через полчаса после каждого приема диетической пищи.

При заболеваниях желудка и печени рекомендуем вам применить следующий состав. Свежие помидоры (2–3 шт.) нарежьте мелкими кусочками, добавьте 1 ст. л. растительного масла и 2 ст. л. меда. Принимайте 2 раза в день после еды в течение 10 дней. Кстати, мед в этом народном рецепте можно заменить сахарным песком.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Лечение сердечно-сосудистых заболеваний включает в себя резкое ограничение в пищевом рационе продуктов, содержащих холестерин и жиры животного происхождения. В ежедневное меню следует включать как можно больше овощей. Огромную пользу приносит употребление томатов, как в виде целых плодов и салатов, так и в виде сока.

Свежие помидоры и томатный сок в чистом виде и в сочетании с другими компонентами — это ценное целительное средство при всех формах атеросклероза. Курс лечения необходимо проводить в сочетании с соответствующей этому заболеванию диетой. Если вы будете включать в свой рацион блюда из свежих и подвергнутых тепловой обработке томатов, то это обеспечит серьезную гарантию улучшения вашего состояния и поможет избежать осложнений.

Лечение томатным соком можно начинать на ранних стадиях развития атеросклероза или использовать его в свежем виде для профилактики этого заболевания при различных нарушениях сердечно-сосудистой деятельности, за исключением тяжелых форм гипертонии, когда следует ограничить потребление любой жидкости. Курс лечения необходимо сочетать не только с правильным, рациональным питанием и исключением из меню жиросодержащих продуктов, но и с лечебной гимнастикой, четко распланированным режимом труда и отдыха, ежедневными прогулками на свежем воздухе, решительным исключением из своей жизни таких опасных «спутников», как алкогольные напитки и сигареты.

Томатный сок, предназначенный для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, не следует готовить заранее: он способен сохранять свои лекарственные свойства в данном случае крайне недолго, один-два дня. Лучше всего отжимать его перед употреблением. Принимать в чистом виде рекомендуется не реже чем через день, по 1/2 стакана 3–4 раза в день после еды. Курс лечения — от 10 до 14 дней, затем можно сделать перерыв на две недели и возобновить прием. Общая продолжительность лечения — 3–3,5 месяца.

Людам, страдающим различными видами нарушений сердечно-сосудистой деятельности, мы можем посоветовать следующую смесь.

Смешайте 1,5 стакана томатного сока с 1/2 стакана свежеприготовленного свекольного сока и добавьте 1–2 ч. л. меда. Это

средство хранится не более 12–14 часов, пить его следует в 3 этапа, желательно после еды. Принимайте 3–4 раза в неделю в течение 2 месяцев. Обычно наблюдается значительное улучшение.

При заболеваниях сердца, которые сопровождаются одышкой и нарушением сердечного ритма, можно применять такой состав. Возьмите 5–6 свежих помидоров средней величины, снимите с них кожицу и разомните в миске. Добавьте 2–3 ст. л. лимонного сока и 2–3 дольки чеснока, натертого или мелко истолченного. Есть в течение дня с хлебом вместо какого-либо привычного для вас бутерброда. Продолжительность приема — 2 недели.

ЛЕЧЕНИЕ АВИТАМИНОЗОВ

При длительном отсутствии в организме какого-либо витамина или сразу нескольких развиваются болезненные состояния, называемые авитаминозами. Чаще всего они бывают в период ранней весны, а также у людей, ослабленных тяжелыми болезнями или стрессом. При этом особенно важно соблюдать диету, обогащенную витаминами А, В1, В2 и С (аскорбиновой кислотой). Наличие их, а также солей фосфора, калия и железа в свежих помидорах и позволяет использовать их как целебное средство.

Людям, страдающим авитаминозами и полиавитаминозами (дефицитом нескольких витаминов в организме) очень полезно будет следующее средство. Возьмите 2 стакана томатного сока (свежего или консервированного), добавьте 1/2 стакана пюре из красной смородины, смешанной с сахаром, 1/2 стакана кипяченой воды. Смесь принимайте в 2–3 этапа ежедневно в течение 7–10 дней. Это значительно обогащает организм больного всеми необходимыми витаминами.

Весьма целебен для больных авитаминозом, а также ослабленных и склонных к инфекциям детям следующий напиток. Свежие помидоры (2–3 шт.) очистите от кожицы, протрите через сито и добавьте в полученное пюре сахар. Смешайте его со свежим соком ежевики (2 стакана) и давайте больному пить 2–3 раза в день. Сок ежевики можно заменить свежим клюквенным, только в этом случае потребуется больше сахара.

Для лечения авитаминоза и профилактики его в зимнее время вы можете приготовить и такое народное средство. Возьмите в равных пропорциях томатный сок и рассол квашеной капусты, смешайте и добавьте в смесь свежий или консервированный яблочный сок в соотношении 2:1. Для вкуса всыпьте немного сахара. Пить ежедневно в течение 10–12 дней.

Следующее средство рекомендуем вам употреблять по крайней мере 2–3 раза в неделю в течение месяца 3–4 крупных помидора и 2 зеленых яблока нарежьте мелкими кусочками вместе с кожицей и смешайте с 3 ст. л. меда. Давайте больному в два приема, желательно после еды.

ЛЕЧЕНИЕ РАН, НАРЫВОВ, ОЖОГОВ

Всевозможные повреждения кожи, сухожилий и костей, ожоги, раны, гнойные нарывы, ушибы мягких тканей — явления, знакомые каждому человеку с детства, и никто не застрахован от травм на протяжении всей жизни. Далеко не всегда пострадавшему можно оказать квалифицированную медицинскую помощь в кратчайшие сроки. Нередко даже обыкновенная йодная настойка и перевязочный стерильный материал недоступны: ведь вы можете находиться где-то далеко за городом, на даче или на пляже. И здесь незаменима нетрадиционная народная медицина. В ситуациях, когда под рукой просто не оказалось необходимых лекарств, но имеются свежие помидоры, первую помощь потерпевшему от какой-либо травмы, вплоть до переломов костей, оказать вполне возможно, а эффект бывает порой более действенным и целебным, чем при применении традиционных средств.

В каких же случаях травматизма выручит обыкновенный помидор или сок из него?

При порезах кожи, царапинах, мелких неглубоких ранах вам следует лишь приложить разрезанный пополам помидор к поврежденному месту. При более серьезных случаях и кровотечении прибинтуйте несколько его тонких ломтиков к ране и зафиксируйте повязку. Их свежий сок обладает хорошим антисептическим и бактерицидным действием.

При застарелых, запущенных гнойных ранах и нарывах русские знахари советовали использовать такой состав лечебной смеси: 1 ст. л. нутряного свиного или бараньего жира смешайте с 1/2 ст. л. мелкой поваренной соли, хорошо разотрите и добавьте 2 ст. л. измельченной мякоти свежего помидора. Еще раз все это тщательно разотрите.

Смажьте рану и область вокруг нее этой массой, сверху положите чистую салфетку и зафиксируйте ее на ране не очень тугой сухой повязкой. В течение суток старая рана будет очищаться и понемногу затягиваться. При этом больной может испытывать значительные болевые ощущения, но после очистки раны боль прекратится.

На следующие сутки необходимо поменять повязку, наложив свежую смесь помидорной массы с жиром и солью и закрыв ее новой салфеткой. Процедуру следует повторять до тех пор, пока полностью не прекратится отток гноя и омертвевшей ткани из поврежденного места и рана не начнет заживать.

Томатный сок целебен и при излечении ожоговых ран. 1/3 стакана смешайте со свежим яичным белком и быстро наложите на место ожога. Сверху — чистую салфетку и фиксирующую повязку. Данный состав уменьшает боль от ожога и значительно ускоряет процесс восстановления кожи.

При ушибах, переломах конечностей, растяжениях связок суставов, когда заметно припухают мягкие ткани и человек испытывает сильные боли, на поврежденное место под фиксирующей повязкой укрепляют несколько достаточно крупных ломтиков свежего помидора, желательно очень холодных. Через 5-10 минут острая боль обычно несколько успокаивается, а более слабые болевые ощущения порой исчезают совсем (в зависимости от степени тяжести травмы).

Да, лечиться, лечиться и еще раз лечиться, но не таблетками, а простыми помидорами. Правда, здорово, когда есть возможность обойтись без дорогостоящих и не всегда безопасных химических препаратов, заменив их самым обыкновенным овощем!

ГЛАВА III. ВАМ, ДАМЫ

То, что вы, милые дамы, стремитесь к тому, чтобы всегда оставаться красивыми, — вполне естественно для вас! Судите сами: кто из вас не хочет привлекать всеобщее внимание, кто не желает, чтобы вслед вам оборачивались, думая про себя: «Какая красивая женщина!» или, что еще лучше: «Какая очаровательная женщина!» Ну признайтесь откровенно: разве это вас не прельщает?

Но что делаете вы, заботясь о своей внешности? Чаще всего скапливаете энную сумму денег и направляетесь в магазин косметической продукции. Если учесть, что многие из этих средств стоят вполне «прилично» и, при этом, далеко не всегда эффективны до той степени, как вам хотелось бы, часто эти хлопоты оканчиваются для вас лишними огорчениями.

А между тем, чтобы стать по-настоящему красивой, нужно не так уж много: регулярно проделывать комплекс упражнений, правильно питаться и использовать самые простые косметические средства, которые находятся прямо перед вами, — стоит только руку протянуть. Пройдитесь между огородными грядками или же загляните в холодильник. Что вы там найдете? Обыкновенные помидоры — те самые, из которых вы так часто делаете превосходный салат, радуя своих домашних.

Но кто вам мешает несколько этих ярко-красных плодов оставить лично для себя, чтобы поухаживать за своей кожей? Это, согласитесь, вполне осуществимо. В томатах содержится много витаминов и кислот, что делает их, можно сказать, незаменимым косметическим средством, а, точнее, сырьем для него: его же вы легко сделаете сами. И тогда проблем, связанных с нездоровым видом и ухудшением состояния кожи, как не бывало. Просто возьмите несколько помидоров и уделите себе хотя бы двадцать минут!

Вы, конечно, знаете то, что есть разные типы кожи, и, следовательно, ухаживать за ней надо по-разному. Конечно, чтобы определить тип кожи своего лица, вы можете обратиться к специалисту-косметологу. А можете сравнить ее состояние с теми описаниями, которые мы вам предложим.

НОРМАЛЬНАЯ КОЖА — почти идеальна: ровная, с легким естественным блеском, без косметических дефектов (расширенных пор, угрей), она способна вызвать только восхищение. Однако помните, что и за ней надо регулярно ухаживать.

СУХАЯ КОЖА — тонкая, очень чувствительная, но с помощью соответствующего ухода вы добьетесь того, что она будет выглядеть безупречно и станет необыкновенно красивой: гладкой, матовой, с незаметными порами.

ЖИРНАЯ КОЖА — излишне блестящая, особенно на лбу и крыльях носа, неровная, покрытая черными точками, восхищения, конечно, не вызывает. Но мы посоветовали бы вам прежде всего утешиться. Во-первых, это вообще самый распространенный тип кожи, во-вторых, жирная кожа дольше сопротивляется старению, а в-третьих, ее состояние при соответствующем уходе можно в значительной степени улучшить.

После того, как вы познакомились с различными типами кожи, давайте поговорим о том, как обыкновенный томат способствует ее очищению.

Скажем сразу, этим, казалось бы на первый взгляд, обычным плодом можно холить не только кожу лица, но и шеи и рук, которые также требуют заботы, поскольку при отсутствии должного ухода способны самым коварным образом выдать все тайны вашего возраста, что, разумеется, не желательно.

Как известно, женщине столько лет, на сколько она выглядит. Так что лишние морщинки не только скажут о ваших истинных годах, но и (если речь идет о преждевременных морщинках, когда вы обнаруживаете иной раз каждое утро по одной новой) способны преувеличить их. Это, конечно, очень неприятно, поэтому томат пригодится и здесь.

Начнем с УХОДА ЗА ЛИЦОМ.

Как вы, наверно, уже догадались, помидор как косметическое сырье включается в состав самых разных масок для лица. Их значение трудно переоценить, ведь они питают, укрепляют и тонизируют кожу, делая ее моложе и свежее.

Польза томата в этом случае просто неоценима. Начнем с того, что он может использоваться в самых разных масках, предназначенных для любого типа кожи (такие маски чаще всего называют универсальными).

Самое простое средство, которое каждая из вас может себе позволить, — это ватным тампоном нанести на предварительно очищенную кожу лица томатный сок и через 15–20 минут смыть его теплой водой.

Хотим предупредить, что для этого томатный сок, купленный в магазине, скорее всего, не подойдет, потому что в него добавляется уксус, который может вызвать раздражение кожи. Гораздо лучше самой выжать сок из 2–3 небольших помидоров. Получите превосходное косметическое

средство, которое, мы в этом уверены, захотите применить еще не один раз.

Если вы считаете, что косметические маски должны быть обязательно густыми, что, кстати, совершенно несправедливо, то можете добавлять в него муку (пшеничную), миндальные отруби или даже раскрошенный мякиш хлеба. Это улучшит вашу кожу, сделает ее красивой, эластичной.

Однако помимо универсальных масок есть и специальные — те, которые предназначены для кожи какого-либо определенного типа. Настала очередь поговорить и о них.

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ И НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ ЛИЦА

Укрепляющая маска, в которой основой является творог, может оказаться для вас очень полезной. Приготавливается она просто.

Немного жирного творога (приблизительно 2 ст. л.) разотрите с 1 ст. л. томатного сока (приготовленного так же, как и в предыдущем случае). Затем добавьте соли на кончике ножа и 1 ст. л. теплого растительного масла. Все тщательно перемешайте. У вас получилась превосходная маска, которая питает и укрепляет кожу лица, делая ее здоровой и упругой. Заметим, что при ее регулярном применении здоровый цвет лица обеспечен.

Однако в этом, как, впрочем, и в любом другом случае, надо соблюдать некоторые правила и, в первую очередь, те, которые касаются времени, в течение которого должна действовать маска. Держите ее не более 20 минут, иначе возможно длительное расширение пор кожи, от чего она, конечно, многое потеряет в своем здоровье и красоте.

И еще один нюанс: маски вообще (и только что описанную нами, в частности) лучше всего применять в промежутке от 16 до 19 часов. Именно в это время наша кожа становится наиболее восприимчивой к тем питательным веществам, которые поступают в нее с маской или другой косметической процедурой. Как советуют специалисты, надо жить в полном мире и согласии с биоритмами, так что возьмите это на вооружение: ваша кожа от этого только выиграет.

Однако вернемся к основной теме. Чтобы установить, что ваша сухая кожа по какой-то причине выглядит раздраженной, не стоит подходить даже к зеркалу: ощущения, которые вы при этом испытываете, скажут сами за себя. Вы чувствуете неприятную стянутость и даже жжение? Срочно примите необходимые меры, чтобы «успокоить» вашу кожу. Обыкновенный помидор незаменим и здесь. Попробуйте сделать косметическую маску. Если приготовите ее правильно, ручаемся, что она вам прекрасно поможет.

Для этого возьмите яичный желток и как следует разотрите его. Теперь очередь за томатным соком: 1 ч. л. будет вполне достаточно. Если ваша кожа раздражена очень сильно, слегка разбавьте его водой, хотя это не очень рекомендуется, поскольку она сушит кожу. Теперь присоедините 1 ч. л. растительного масла (если у вас под рукой только подсолнечное

масло, постарайтесь не использовать рафинированное — пользы от него мало), а после добавьте 1 ч. л. густой сметаны. Все тщательно перемешайте.

На предварительно очищенную кожу лица нанесите полученную смесь (для густоты можете добавить в нее мякиш черного хлеба). Кстати, удобнее всего пользоваться специальной кисточкой, которая дополнительно помассирует вашу кожу и, кроме того, не позволит запачкать руки. Маску подержите в течение 15–20 минут, а затем смойте теплой водой или слабым раствором чая.

Сухая кожа предрасположена к появлению морщинок. Вам кажется, что, подходя каждое утро к зеркалу, вы видите, что их число постоянно увеличивается. Кстати, это не мираж, и маска на основе томата (в котором, кстати, много витамина С, благотворно влияющего на состояние кожи) вам очень понадобится.

Для ее приготовления возьмите 6–7 г любого жирного крема и добавьте в него по каплям 1 ч. л. томатного сока и 1/2 ч. л. сметаны (в данном случае ее можно заменить майонезом).

Полученную смесь нанесите на кожу на 20–25 минут, а затем снимите с помощью специального косметического шпателя или ватного тампона, смоченного в тонирующем лосьоне. Такая маска хороша тем, что она очищает и укрепляет кожу, устраняя морщинки и дряблость. Конечно, ее эффективность возрастет только в том случае, если вы будете применять регулярно — 1 раз в неделю.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ ЛИЦА

Вам будет полезна маска из томатного сока, которую мы назвали универсальной. Кроме того, положительный эффект могут дать и специальные маски.

Для приготовления одной из них понадобится 2 ч. л. яичного желтка, которые нужно тщательно растереть и смешать с 1/2 ч. л. томатного сока и 2 ч. л. сметаны.

Полученную смесь нанесите на лицо на 10–15 минут, а затем смойте некрепким раствором чая.

Содержащаяся в томатах аскорбиновая кислота превосходно стягивает поры, что крайне важно для жирной кожи: она становится более ровной. Кроме того, в естественной защитной пленке жирной кожи преобладает щелочь. Кислота нейтрализует такое несоответствие. Говоря более простым языком, вы устранили излишний блеск вашей кожи.

Кстати, очень полезен ВЯЖУЩИЙ ЛОСЬОН на основе томатного сока. Он уменьшает потливость кожи, которая так часто проявляется летом.

Сделать его в домашних условиях не составит труда, и каждая из вас сможет утверждать, что самые эффективные косметические средства легко приготовить самим, а не ориентироваться на импортную продукцию.

Возьмите 2 г квасцов, 70 г дистиллированной воды (можете заменить ее талой), 5 г глицерина или сорбита и, наконец, 30 г сока, выжатого из помидоров. Лосьон очень эффективен. Кстати, им вы можете протирать кожу лица сразу же после приготовления.

Мы говорили о том, что помидор и томатный сок используется не только при уходе за лицом. Скажем несколько слов и об этом.

УХОД ЗА КОЖЕЙ РУК И ШЕИ

За состоянием кожи шеи, разумеется, надо следить. Складочки, морщинки и тем более двойной подбородок вряд ли украсят вас, и вы сами это понимаете. А если так, то почему же, накладывая маску на лицо, часть густой питательной массы не нанести и на очищенную кожу шеи? После этого вам надо будет полежать, слегка запрокинув голову, и постараться расслабиться. Эффект превзойдет все ваши ожидания, конечно, в том случае, если делать это регулярно. И никакой особенной косметики не понадобится.

Что касается кожи рук, то и про нее ни в коем случае нельзя забывать. Раньше бытовала такая фраза: «Руки, чтобы быть красивыми, должны быть праздными». Получается, что современная женщина, которая работает и занимается домашним хозяйством, заранее обречена на преждевременную утрату привлекательности. Однако это вовсе не так. Что мешает, например, в ваш любимый крем для рук подмешать немного сока, выжатого из свежих помидоров? Кожа получит необходимый ей набор витаминов.

Кстати, будет лучше, если такую смесь вы нанесете на кожу рук толстым слоем, а потом натянете нитяные перчатки. Со спокойной душой можете ложиться спать: крем с томатным соком будет благотворно действовать на кожу ваших рук всю ночь, а наутро обнаружите, что кожа стала шелковистой и нежной.

Конечно, на эту тему можно говорить очень долго, но надеемся, что все советы, которые мы вам дали, помогут вам без особого труда достичь своего идеала красоты — женщины с нежной и красивой кожей. Только не забывайте о том, что самые обычные средства, которые легко приготовить самим, подчас бывают лучше, чем дорогостоящие. Пример тому — помидор.

ГЛАВА IV. НЕ ПОРА ЛИ ОБЕДАТЬ?

СОУСЫ? НА СТОЛ!

Помидоры обладают прекрасными вкусовыми качествами и потому невозможно представить себе стол без этих замечательных овощей. Свежие, маринованные или соленые, кетчупы, соусы и даже варенье из них — вот далеко не полный перечень блюд, которые можно приготовить.

Соусы служат подливкой к различным блюдам. Они дают возможность разнообразить стол, использовать одно и то же кушанье в нескольких вариантах, а сдобренное соусом блюдо получается более вкусным и сочным и легче усваивается организмом.

СОУС «РУССКИЙ»

Он подается к голубцам, отварному мясу, бифштексам, фаршированным кабачкам и перцам.

Для его приготовления разрежьте помидоры пополам, удалите из них семена, а потом протрите через терку, чтобы получилось пюре. Поставьте на слабый огонь, добавьте сметану и уварите полученную массу на 1/3, соедините со взбитым желтком и, быстро размешивая, доведите до загустения. Посолите и поперчите соус по вкусу. При желании в него можно положить растертый чеснок.

Вам потребуется:

сметана — 4 ст. л.,

помидор — 1 шт.,

яичный желток — 1 шт.,

соль, перец — по вкусу.

СОУС «КАБАЛЬЕРО»

Его можно подать к котлетам, биточкам, отварному мясу. Готовится он достаточно просто, но вкус у него очень хорош и понравится любителям острого. Накалите сковороду, налейте на нее растительного масла, мелко порежьте лук и спассеруйте его. Посыпьте лук мукой и, постоянно помешивая, залейте бульоном. Положите специи и тертые помидоры (кстати, можно обойтись и томатной пастой), посолите и варите в течение 20 минут на слабом огне. Потом снимите соус с плиты, процедите и всыпьте в него сахар. Для улучшения вкуса и придания пикантности можно

добавить в него несколько капель лимонного сока.

Вам потребуется:

помидор — 1 шт.

или томатная паста — 2 ст. л.,

репчатый лук — 1 шт.,

растительное масло — 1 ст. л.,

мука — 1 ч. л.,

бульон — 200 мл,

лавровый лист — 1 шт.,

гвоздика — 4 палочки,

душистый перец — 5 горошин,

красный горький перец — 1/3 ч. л.,

сахар — 1/3 ч. л.,

лимонный сок — 2 ч. л.

СОУС «КАРПУША»

Он хорош тем, что готовится на рыбном бульоне и подавать его можно к жареной, отварной рыбе, к ракам и креветкам.

Мелко нарежьте лук, морковь, корень петрушки и сельдерея, обжарьте их в 2 ст. л. масла. На другой сковороде поджарьте муку в 1 ст. л. растительного масла, а потом добавьте в нее томатное пюре (можно воспользоваться свежими помидорами). Соедините обжаренные корни и муку с томатом, разведите все рыбным бульоном, приготовленным предварительно из мелкой рыбы. Поставьте все на медленный огонь и варите в течение 30–40 минут, периодически помешивая. После этого соус нужно процедить и вновь вскипятить, а потом заправить оставшимся маслом, посолить и поперчить по вкусу.

Вам потребуется:

репчатый лук — 1 шт.,

морковь — 1 шт.,

корень петрушки — 1 шт.,

корень сельдерея — 1 шт.,

бульон из мелкой рыбы — 1/2 ст.,

мука — 1/2 ст. л.,

растительное масло — 4 ст. л.,

томатное пюре — 2 ст. л.,

соль и черный молотый перец — по вкусу.

СОУС «ПИКАНТНЫЙ»

Вкус у него очень своеобразный и потому придется по вкусу тем, кому нравится все необычное. Подавать лучше всего к отбивным, котлетам, филе, жареной дичи.

В растительном масле обжарьте мелко порезанные лук и морковь, посыпьте мукой, положите тертый помидор и еще немного обжарьте, потом разведите смесь бульоном, уменьшите огонь и поварите в течение еще 10 минут. Мелко порежьте 3 маленьких соленых огурчика и положите в соус, добавьте гвоздику и кориандр, посолите и поперчите по вкусу, а потом поварите в течение еще 20 минут. По окончании варки все нужно процедить, еще раз довести до кипения и заправить сливочным маслом.

Вам потребуется:

репчатый лук — 1 шт.,
морковь — 1 шт.,
помидор — 1 шт.,
говяжий бульон — 1/2 стакана,
соленые огурчики — 3 шт.,
гвоздика — 3 палочки,
кориандр — 1/4 ч. л.,
сливочное масло — 1 ч. л.,
растительное масло — 3 ст. л.,
соль и перец — по вкусу.

СОУС «ДОМАШНИЙ»

Горячий соус «Домашний» хорошо подойдет к грибным и капустным котлетам, отварному мясу или запеченной в духовке птице. На гарнир лучше подать картофельное пюре.

Разогрейте на сковороде растительное масло, потомите в нем мелко порезанный репчатый лук (он не должен зарумяниться), посыпьте мукой и прогрейте смесь в течение нескольких минут. Добавьте тертый помидор, залейте 1 стаканом бульона, приготовленного из кубика, опустите горошины перца и лавровый лист и поварите на медленном огне в течение 10 минут. Соус должен оставаться жидким. Положите в него 3 картофелины, порезанные кубиками. Когда картофель сварится, протрите смесь сквозь сито, заправьте лимонным соком, сахаром и солью и еще раз доведите до кипения.

Вам потребуется:

растительное масло — 3 ст. л.,
репчатый лук — 1 шт.,
мука — 1/2 ст. л.,
помидор — 1 шт.,
бульон из кубика — 1 стакан,
душистый перец — 4 горошины
лавровый лист — 1 шт.,
картофель — 3 шт.,
сок 1/2 лимона,
сахар — 1/2 ч. л.,
соль — по вкусу.

СОУС «ИТАЛЬЯНСКИЙ»

Он чаще подается к спагетти и макаронам.

Репчатый лук и чеснок мелко порубите, обжарьте их в сливочном масле. С помидоров снимите кожицу. Для этого окуните их на минутку в кипяток — так их легче очистить. Потом нарежьте их кубиками, смешайте с обжаренным луком и чесноком и потушите в течение 20 минут на медленном огне. Заправьте солью, сахаром, перцем и лимонным соком. За 1 минуту до окончания тушения посыпьте зеленью и тертым сыром.

Вам потребуется:

репчатый лук — 1 шт.,
чеснок — 2 зубчика,
сливочное масло — 30 г,
помидоры — 500 г,
рубленая зелень — 1 ч. л.,
тертый сыр — 50 г,
лимонный сок — 1 ст. л.,
сахар, соль и перец — по вкусу.

СОУС «КУБАНСКИЙ»

Его можно подавать к клецкам, тефтелям, отварному мясу или птице.

Муку поджарьте в сливочном масле, все время помешивая, пока смесь не приобретет светло-коричневый оттенок. Добавьте томат-пюре и разведите говяжьим бульоном. Отдельно слегка поджарьте в масле мелко

порезанные лук и корни, соедините с соусом и поварите на слабом огне в течение 30 минут. После окончания варки прибавьте в соус 1/2 стакана красного виноградного вина, соль, процедите смесь и поварите в течение еще 10 минут. Посыпьте рубленой зеленью.

Вам потребуется:

мука — 2 ст. л.,

сливочное масло — 50 г,

репчатый лук — 1 шт.,

морковь — 1 шт.,

корень петрушки — 1 шт.,

томат-пюре или тертый помидор — 2 ст. л.

бульон из кубика — 1 стакан,

красное виноградное вино — 1/2 стакана,

соль — по вкусу,

рубленая зелень — 1 ст. л.

СОУС «ДЕРЕВЕНСКИЙ»

Этот соус универсален, его можно подавать к чему угодно — и к мясу, и к рыбе, и к птице.

Помидоры очистите от кожицы, порежьте кубиками. Зеленый лук обжарьте в сливочном масле, добавьте сметаны и тушите в течение 10 минут. Потом заправьте соус солью, перцем, толченым чесноком и рубленой зеленью.

Вам потребуется:

помидоры — 400 г,

зеленый лук — 30 г,

сливочное масло — 30 г,

сметана — 100 г,

чеснок — 2 зубчика,

рубленая зелень — 1 ст. л.,

соль и перец — по вкусу.

СОУС «ОГОНЕК»

Такой соус готовят обычно к пельменям.

Помидоры натрите на терке. Корни хрена тщательно почистите и пропустите через мясорубку. Чеснок мелко порежьте или потолките,

красный острый перчик порежьте так же, смешайте все компоненты, посолите по вкусу и добавьте немного черного молотого перца для аромата.

Вам потребуется:

помидоры — 1 кг,
корни хрена — 100 г,
чеснок — 3 зубчика,
острый красный перец — 1–1,5 шт.,
соль и перец — по вкусу.

КЕТЧУП «ДОМАШНИЙ»

Его легко приготовить самостоятельно. Он будет ничуть не хуже заводского, а приправлять им можно любые блюда, а также использовать при приготовлении бутербродов, сэндвичей.

Помидоры пропустите через соковыжималку и поставьте на маленький огонь, чтобы сок уварился. Время от времени помешивайте. Когда он дойдет до необходимой густоты (на это потребуется 3–4 часа), положите в него лук, тертый на терке или пропущенный через мясорубку. Варите в течение еще 30 минут. Потом опустите в него сахар, специи, лавровый лист, сухую горчицу и поварите еще 20 минут. Затем влейте уксус, доведите до кипения, посолите и снимите с огня. Готовый соус нужно обязательно процедить сквозь сито, разлить по стеклянным банкам с плотно закрывающимися крышками и хранить в холодильнике.

Вам потребуется:

спелые помидоры — 3 кг,
репчатый лук — 200 г,
сахар — 2 ст. л.,
корица — 1/2 ч. л.,
кардамон — 1/2 ч. л.,
тмин — 1/4 ч. л.,
гвоздика — 5–6 палочек,
черный перец — 10 горошин,
душистый перец — 10 горошин,
имбирь — 1/4 ч. л.,
сухая горчица — 1 ч. л.,
столовый уксус — 2 ст. л.,
лавровый лист — 3 шт.,

СОЛЬ — ПО ВКУСУ.

САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

САЛАТ «ВЕЗУВИЙ»

Отличается необычной формой и хорош на праздничном столе.

В подсоленной воде отварите зеленую фасоль до готовности, откиньте ее на сито, остудите, смешайте с нарезанными дольками помидорами и вареным яйцом, и выложите в салатницу горкой. Можно использовать консервированную зеленую фасоль.

Отдельно приготовьте заправку. В миксере смешайте растительное масло, уксус, сухое белое вино, сок из свежего помидора, сахар, красный и черный перец, соль, толченый чеснок.

Горку фасоли с помидорами залейте соусом, «вырисовывая» по бокам потеки «лавы», на вершину укрепите половину яичной скорлупы, наполненную спиртом или коньяком. Подавая салат к столу, выключите свет и подожгите спиртное в скорлупе. Ваши гости будут в восторге — перед ними возникнет настоящий вулкан!

Вам потребуется:

очищенная зеленая фасоль — 300 г,

помидоры — 200 г,

яйцо — 1 шт.,

растительное масло — 2 ст. л.,

уксус — 1 ст. л.,

сухое белое вино — 1 ст. л.,

сок из свежего помидора — 2 ст. л.,

сахар — 1/2 ч. л.,

молотый красный перец — 1/4 ч. л.,

молотый черный перец — 1/4 ч. л.,

чеснок — 1 зубчик,

соль — по вкусу,

спирт или коньяк — 1 ст. л.

САЛАТ «НА СКОРУЮ РУКУ»

Крепкие помидоры нарежьте ломтиками или кружками, выложите в салатницу, положите сверху тонко нашинкованный кольцами репчатый лук, посыпьте солью и полейте смесью из растительного масла и уксуса.

Сверху украсьте зеленью.

Вам потребуется:

помидоры — 500 г,
репчатый лук — 2 шт.,
растительное масло — 3 ст. л.,
3%-ный уксус — 1 ч. л.,
рубленая зелень — 1 ст. л.,
соль — по вкусу.

ЗАКУСКА «НАСТЕНЬКА»

Грибы очистите, промойте в нескольких водах, нарежьте тонкими ломтиками и обжарьте в растительном масле почти до готовности. За 5 минут до нее добавьте в грибы муку и посолите их. Отдельно обжарьте в растительном масле мелко нарезанный лук и помидоры ломтиками. Соедините их с грибами. Выложите в салатницу и посыпьте рубленой зеленью. Подавать нужно в холодном виде.

Вам потребуется:

помидоры — 500 г,
шампиньоны — 300 г,
растительное масло — 3 ст. л.,
репчатый лук — 1 шт.,
мука — 1 ст. л.,
рубленая зелень петрушки, укропа — 2 ст. л.,
соль — по вкусу.

САЛАТ «РЕЧНОЙ»

Речную рыбу очистите, выпотрошите и промойте в проточной воде. Мякоть освободите от костей, нарежьте тонкими ломтиками и обжарьте в растительном масле еще горячими сбрызните лимонным соком, а потом остудите. Помидоры нарежьте тонкими кружками. Выложите в салатницу, а сверху — колечки лука, потом ломтики рыбы, снова помидоры и т. д. — до заполнения посуды. Полейте майонезом и посыпьте рубленой зеленью.

Вам потребуется:

речная рыба — 1 кг,
помидоры — 500 г,
растительное масло для жарки — 100 г,

майонез — 300 г,
репчатый лук — 2 шт.,
сок из 1/2 лимона,
зелень петрушки и укропа — 2 ст. л.

САЛАТ «БУДАПЕШТСКИЙ»

Сначала приготовьте заправку из грецких орехов, чеснока и соли. Чеснок, истолките, смешайте с солью и орехами в однородную массу с помощью миксера. Помидоры порежьте ломтиками. Выложите их в салатницу, посолите, поперчите, посыпьте чесночно-ореховой массой, сверху снова положите слой помидоров и снова посыпьте заправкой. Их слой должен быть сверху. На него выложите кольца лука, залейте маслом и поставьте в холодильник на несколько часов. Затем салат можно подавать к столу.

Вам потребуется:
помидоры — 500 г,
очищенные грецкие орехи — 1 стакан,
чеснок — 3 зубчика,
репчатый лук — 1 шт.,
растительное масло — 1/2 стакана,
соль и перец — по вкусу.

САЛАТ «ДЛЯ ГУРМАНОВ»

Помидоры, окуните на несколько секунд в кипяток, очистите от кожицы и нарежьте кружочками, репчатый лук — мелкими кубиками или тонкими полукольцами, а сыр твердого сорта — соломкой. В салатницу выложите слоями — сначала сыр, потом помидоры и сверху лук. Майонез смешайте со сметаной, слегка посолите, добавьте пряности и лимонный сок и залейте салат. Поставьте его в холодильник, чтобы он хорошенько пропитался заправкой. Перед подачей к столу можно посыпать зеленью.

Вам потребуется:
помидоры — 200 г,
твердый сыр — 150 г,
репчатый лук — 1 шт.,
майонез — 100 г,
сметана — 50 г,

лимонный сок — 1 ст. л.,
рубленая зелень укропа и петрушки — 1 ст. л.,
молотый черный перец, соль, молотая гвоздика — по вкусу.

САЛАТ «ЭКСПРОМТ»

Крепкие помидоры нарежьте дольками, а синие сливы — пополам. Удалите из них косточки. Перемешайте и выложите в салатницу. Для приготовления заправки смешайте сметану с солью, сахаром и добавьте в нее сок красной смородины. Хорошенько все перемешайте и полученным соусом полейте салат. Украсить его можно дольками слив, а сверху положить гроздь красной смородины.

Вам потребуется:

помидоры — 300 г,
сливы — 300 г,
сметана — 1 стакан,
сок красной смородины — 1/4 стакана,
сахар — 1 ч. л.,
соль — по вкусу.

САЛАТ «ЛЕТНИЙ»

Огурцы и помидоры нарежьте ломтиками, а кислоатые яблоки — кубиками, белокочанную капусту — тоненькой соломкой. Укроп и петрушку мелко порежьте и перемешайте с овощами. Дно салатницы выложите чистыми листьями салата, на них — это блюдо. В сметану добавьте соль и сахар и залейте салат. Украсьте ломтиками яблок.

Вам потребуется:

огурцы — 100 г,
помидоры — 100 г,
яблоки — 100 г,
капуста — 80 г,
сметана — 100 г,
сахар — 1/2 ч. л.,
рубленая зелень петрушки и укропа — 2 ст. л.,
листья зеленого салата — 3–4 шт.,
соль — по вкусу.

САЛАТ «ВЕТЕРОК»

Крепкие помидоры нарежьте ломтиками, лук — тонкими полукольцами. Очищенные ядра грецких и лесных орехов измельчите, а самые красивые оставьте для оформления. Чеснок растолките, смешайте с орехами, перцем, солью и растительным маслом. Этой заправкой полейте салат. Украсьте ломтиками вареного яйца и целыми ядрами орехов.

Вам потребуется:

помидоры — 300 г,

репчатый лук — 1 шт.,

растительное масло — 4 ст. л.,

чеснок — 2 зубчика,

очищенные грецкие и лесные орехи — 2/3 стакана,

соль и перец — по вкусу.

ЗАКУСКА «ВАЛЬДОРФ»

У крепких помидоров срежьте верхушку и чайной ложкой выберите содержимое, потом переверните их и поставьте на сито, чтобы стек сок. Приготовьте начинку: сварите картофель «в мундире», остудите его, очистите, нарежьте кубиками. Отварное нежирное мясо или вареную колбасу, вареные яйца, свежий огурец и луковицу также нарежьте мелкими кубиками, заправьте майонезом, посолите и поперчите по вкусу. Помидоры нафаршируйте полученной смесью и выложите на блюдо. Майонез наберите в кондитерский мешочек и украсьте фаршированные помидоры. До подачи на стол закуску следует держать в холодильнике.

Вам потребуется:

помидоры — 1 кг,

отварная говядина или вареная колбаса — 150 г,

картофель — 2 шт.,

свежий огурец — 1 шт.,

яйца — 2 шт.,

майонез — 100 г,

соль и молотый черный перец — по вкусу.

ЗАКУСКА «СКАЗКА»

Для приготовления такой закуски лучше взять особый сорт помидоров

— «стаканчики». У них нужно срезать верхушку, а потом чайной ложкой вынуть мякоть, чтобы остались только стенки. Переверните их, чтобы с них стек сок. Мякоть можно использовать для приготовления соусов.

Для приготовления начинки натрите на терке брынзу и сыр, перемешайте с толченым чесноком, рубленой зеленью базилика, молотым тмином и черным перцем, заправьте все майонезом и хорошенько вымешайте. Полученной смесью начините помидоры и поставьте их на холод. Перед подачей к столу нарежьте кружками, а потом выдавите на каждый кружок с помощью кондитерского шприца с насадкой звездочку из размягченного сливочного масла.

Вам потребуется:

помидоры — 500 г,

сыр — 150 г,

брынза — 200 г,

чеснок — 2 зубчика,

майонез — 100 г,

рубленая зелень базилика — 1 ст. л.,

размягченное сливочное масло — 20 г,

молотый черный перец, тмин, соль — по вкусу.

ПОХВАЛЬНОЕ СЛОВО СУПЧИКУ

СУП «ВИТАМИННЫЙ»

Приготовьте бульон из кубика, поставьте на огонь и опустите в него картофель, порезанный кубиками. Как только закипит, положите морковь и сладкий перец, нарезанные соломкой, зеленый горошек (можно консервированный), очищенный и мелко порезанный помидор, томат-пасту. Мелко нарежьте и обжарьте в масле репчатый лук, положите в суп, заправьте рубленым чесноком, зеленью, перцем. Перед подачей в каждую тарелку можно добавить 1 ч. л. тертого сыра.

Вам потребуется:

бульон из кубика — 1,5 л,
картофель — 2 шт.,
морковь — 1 шт.,
болгарский перец — 1 шт.,
зеленый горошек — 2 ст. л.,
помидор — 1 шт.,
репчатый лук — 1/2 шт.,
чеснок — 1 зубчик,
зелень рубленая — 1 ст. л.,
тертый сыр, соль, перец — по вкусу.

СУП «КРЕСТЬЯНСКИЙ»

Картофель нарежьте кубиками, лук и капусту мелко, нашинкуйте морковь натрите на терке. В кастрюлю залейте воду и поставьте на огонь. Когда она закипит, всыпьте крупу и доведите до кипения. Положите туда картофель и капусту. На растительном масле спассеруйте лук и морковь, добавьте в них очищенный и нарезанный кубиками помидор и потушите в течение 5–7 минут. Приготовленную таким образом заправку положите в суп, доведите до кипения, опустите бульонный кубик и прокипятите на медленном огне в течение 5 минут. Добавьте рубленую зелень, а по желанию — сметану или сливки.

Вам потребуется:

вода — 1 л,
рисовая или пшенная крупа — 1 ст. л.,

картофель — 2 шт.,
морковь — 1 шт.,
помидор — 1 шт.,
капуста — 50 г,
растительное масло — 1 ст. л.,
репчатый лук — 1 шт.,
бульонный кубик — 1 шт.,
рубленая зелень — 1 ст. л.,
сметана или сливки — 2 ст. л.,
соль, перец — по вкусу.

БОРЩ «УКРАИНСКИЙ»

Сварите бульон из говядины. Свеклу нарежьте тонкой соломкой, поместите на сковороду с разогретым топленым нутряным свиным или говяжьим жиром и спассеруйте на медленном огне в течение 8-10 минут. Не забывайте время от времени помешивать. После этого налейте воду, чтобы она полностью покрыла свеклу, накройте крышкой и тушите на медленном огне в течение 30–40 минут. Положите сюда же помидоры, тертые на терке, и варите еще в течение 5 минут.

Репчатый лук очистите и нарежьте полукольцами, морковь тонкой соломкой. Спассеруйте их в 1/2 ч. л. топленого свиного или говяжьего жира. Муку высыпьте на другую сковороду с разогретым жиром и, помешивая, спассеруйте до светло-желтого цвета.

В кипящий бульон положите капусту, нарезанную тонкой соломкой, картофель, нарезанный кубиками, и поварите в течение 10 минут. Теперь добавьте в борщ тушеную свеклу, спассерованные корнеплоды, сахар, дайте закипеть и засыпьте поджаренную муку. Положите по вкусу перец, соль, уксус и варите на слабом огне еще 10 минут. За 3 минуты до окончания варки заправьте растертым шпиком, толченым чесноком и зеленью. Подавать борщ к столу следует со сметаной.

Вам потребуется:

говяжий бульон — 2 л,
свекла — 2 шт.,
помидоры — 3 шт.,
репчатый лук — 2 шт.,
морковь — 2 шт.,
капуста — 300 г,

картофель — 4 шт.,
пшеничная мука — 1 ст. л.,
топленый свиной или говяжий жир — 1,5 ст. л.,
зелень петрушки и укропа — 2 ст. л.,
сахар — 1 ч. л.,
столовый уксус — 1/2 ч. л.,
шпик — 20 г,
чеснок — 1 зубчик,
соль, перец, лавровый лист — по вкусу,
сметана — по вкусу.

СУП «ДИЕТИЧЕСКИЙ»

Мелко нарежьте лук, положите его на сковороду с раскаленным сливочным маслом, посыпьте мукой и спассеруйте до светло-кремового цвета. Залейте эту заправку бульоном из курицы, добавьте томат-пюре или тертые помидоры, пряности и поставьте на огонь. Отдельно отварите рис. Положите его в суп, добавьте сахар и уксус по вкусу, посыпьте рубленой зеленью. При желании можно заправить суп взбитым яичным желтком.

Вам потребуется:

куриный бульон — 1/2 л,
репчатый лук — 1 шт.,
помидоры — 2 шт.,
или томат-пюре — 3 ст. л.,
сливочное масло — 50 г,
сахар — 1/2 ч. л.,
рис — 2 ст. л.,
соль, уксус, сахар, перец — по вкусу,
лавровый лист — 1 шт.

СУП В ГОРШОЧКЕ

Приготовьте бульон из курицы. Мелко нарубите чеснок и лук и обжарьте их в масле до светло-золотистого цвета, добавьте морковь, нарезанную тонкой соломкой. Потушите в течение 5 минут, потом влейте куриный бульон, добавьте тертый помидор, соль и перец и варите на слабом огне.

Отдельно отварите до полуготовности рис, зеленую фасоль. В

порционные горшочки выложите ломтики курятины, рис, зеленый горошек, фасоль, нарезанные ломтиками помидоры, залейте супом, положите в каждый горшочек лавровый лист, закройте их «крышкой» из крутого теста и поставьте в духовку на 30 минут. Перед подачей к столу суп следует посыпать тертым сыром.

Вам потребуется:

курица — 500 г,
вода — 2 л,
растительное масло — 5 ст. л.,
репчатый лук — 1 шт.,
чеснок — 2 зубчика,
морковь — 1 шт.,
зеленый горошек — 1/2 стакана,
зеленая фасоль — 1/2 стакана,
рис — 4 ст. л.,
помидоры — 4 шт.,
лавровый лист — 2 шт.,
тертый сыр — 4 ст. л.,
соль и перец — по вкусу.

СУП «РАДУГА»

Отделите курятину от костей, из них сварите бульон, добавив в него лук и морковь, а мясо измельчите на мясорубке. Сварите рис, смешайте его с сырым яйцом, сливочным маслом, измельченное мясо курицы взбивайте миксером, понемногу добавляя в него сливки. Потом соедините его с рисом, посолите, поперчите и еще раз хорошенько вымешайте. Разделите фарш на три части. В одну положите томат-пюре, в другую — растертую зелень петрушки и укропа, а третью оставьте так. Сформируйте из фарша шарики и отварите их в кипящей воде. В бульон опустите ломтики помидора, прокипятите и снимите с огня. Потом бросьте в него разноцветные клецки и посыпьте зеленью.

Вам потребуется:

большая курица — 1 шт.,
репчатый лук — 1 шт.,
морковь — 1 шт.,
рис — 4 ст. л.,
яйцо — 1 шт.,

сливки — 5 ст. л.,
сливочное масло — 50 г,
томат-пюре — 1 ст. л.,
рубленая зелень — 3 ст. л.,
помидоры — 3 шт.,
соль и перец — по вкусу.

СУП «ХАРЧО»

Порубите жирную баранину на порционные куски (по 2–3 кусочка на порцию), залейте холодной водой и сварите. В готовый бульон опустите рис и кислые сливы. Отдельно приготовьте заправку. На жире, снятом с бульона, поджарьте мелко нарезанный лук и томат-пюре или очищенные от кожицы, мелко нарезанные помидоры, выложите все в суп, заправьте его красным перцем, чесноком, растертым мускатным орехом, посыпьте зеленью киндзы и петрушки.

Вам потребуется:

баранина — 500 г,
вода — 1 л,
сливы — 100 г,
лук — 2 шт.,
рис — 4 ст. л.,
томат-пюре — 4 ст. л.,
или помидоры — 200 г,
чеснок — 2 зубчика,
рубленая зелень киндзы и петрушки — 2 ст. л.,
мускатный орех — 1/5 ч. л.,
красный молотый перец — 1/3 ч. л.,
соль — по вкусу.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

СВИНИНА С ПОМИДОРАМИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Для приготовления такого блюда вам понадобится мясная вырезка, ее нужно очистить от излишнего жира и промыть. Разрежьте поперек волокон на несколько кусков и каждый хорошенько отбейте, натрите солью и перцем и обжарьте в сильно разогретом растительном масле. Цветную капусту отварите и разберите на кочешки. Лук мелко нарежьте и обжарьте в масле, потом положите туда ломтики помидоров и немного потомите, добавьте сметану и прокипятите в течение 5 минут. Мясо выложите в сотейник, залейте соусом, поставьте в духовку на 20 минут, а перед подачей к столу украсьте ломтиками свежего помидора и посыпьте рубленой зеленью. Отварную цветную капусту полейте растопленным сливочным маслом и подайте вместе с мясом — в качестве гарнира.

Вам потребуется:

свинина — 500 г,

цветная капуста — 500 г,

помидоры — 300 г,

репчатый лук — 2 шт.,

сметана — 50 г,

растительное масло — 4 ст. л.,

рубленая зелень петрушки и укропа — 1 ст. л.,

соль и перец — по вкусу.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

У крепких помидоров, срежьте верхушку и чайной ложкой выньте мякоть. Приготовьте начинку: шампиньоны мелко нарежьте, обжарьте в сливочном масле вместе с луком, мелко нарезанным. Посыпьте грибы мукой и обжарьте до светло-коричневого цвета. Снимите с огня и немного остудите. Добавьте нарезанные ломтиками вареные яйца и нафаршируйте помидоры. Выложите их в сотейник стоя. Мякоть размельчите, смешайте с солью, перцем, чесноком и залейте помидоры. Поставьте на 30 минут в горячую духовку. Перед подачей к столу посыпьте зеленью и полейте сметаной.

Вам потребуется:

помидоры — 500 г,
шампиньоны — 150 г,
лук — 1 шт.,
сливочное масло — 3 ст. л.,
яйца — 3 шт.,
чеснок — 1 зубчик,
сметана — 50 г,
рубленая зелень — 2 ст. л.,
соль и перец — по вкусу.

ЗАПЕКАНКА «ТЕЛЯЧЬИ НЕЖНОСТИ»

Пикантный вкус этой запеканке придают говяжья печень и телятина.

Помидоры нужно приготовить, как и в предыдущем рецепте, то есть срезать верхушку и вынуть мякоть. Отдельно готовится фарш. Телятину отварите, а печень порежьте на мелкие кубики и обжарьте с луком на сковороде. Солить не нужно, иначе она станет жесткой. Немного остудите ее и пропустите через мясорубку или измельчите в миксере. Отварную телятину тоже измельчите в мясорубке. Добавьте в фарш растопленное сливочное масло и подогретые сливки. Посолите и поперчите по вкусу. Нафаршируйте помидоры, выложите их в сотейник, полейте сливками и запеките в духовом шкафу. Перед подачей к столу посыпьте тертым сыром.

Вам потребуется:

помидоры — 700 г,
телятина — 200 г,
говяжья печень — 300 г,
лук — 2 шт.,
сливочное масло — 4 ст. л.,
сливки — 1/2 стакана,
тертый сыр — 3 ст. л.,
соль и перец — по вкусу.

ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА «ГРЕНАДА»

Залейте рис стаканом подсоленной воды, поставьте на плиту и доведите до кипения. Потом уменьшите огонь и варите до готовности. Репчатый лук нарежьте соломкой, а морковь — ломтиками. Спассеруйте их вместе в растительном масле, добавьте рубленое мясо и слегка

обжарьте. Влейте бульон из кубика, немного потушите под закрытой крышкой. Добавьте зеленый горошек и томатную пасту и тушите в течение 8-10 минут. Помидоры опустите на секунду в кипяток, очистите их от кожицы и порежьте ломтиками. Выложите их к мясу, добавьте вареный рис, приправьте перцем с чесноком и влейте оставшийся бульон. Потушите еще в течение 2 минут и подавайте к столу.

Вам потребуется:

рис — 100 г,

лук — 2 шт.,

морковь — 2 шт.,

растительное масло — 3 ст. л.,

рубленая говядина — 250 г,

маринованный зеленый горошек — 200 г,

томат-паста — 3 ст. л.,

помидоры — 3 шт.,

чеснок — 2 зубчика,

соль и перец — по вкусу.

ФРИКАДЕЛЬКИ «МЕКСИКАНСКИЕ»

Приготовьте фарш из свинины и говядины. Хлеб намочите в молоке. Одну луковицу мелко нарежьте и положите в фарш вместе с хлебом, солью, перцем, тмином, яйцами и рубленой зеленью петрушки. Все тщательно перемешайте, поставьте на 30 минут в холодильник, а потом скатайте маленькие шарики и обжарьте их в растительном масле.

Луковицу мелко нарежьте и спассеруйте в растительном масле, добавьте нарезанные ломтиками помидоры и зеленую фасоль, немного потушите, пока фасоль не станет мягкой, а потом заправьте перцем чили. Мясные шарики выложите на плоскую тарелку, полейте соусом, по краям выложите порезанные тонкими кружками помидоры.

Вам потребуется:

фарш из говядины и свинины — 500 г,

белый хлеб без корок — 70 г,

молоко — 50 г,

репчатый лук — 4 шт.,

яйца — 2 шт.,

растительное масло — 4 ст. л.,

зеленая или консервированная фасоль — 300 г,

помидоры — 500 г,
зелень петрушки — 1 пучок,
перец чили — 1 шт.,
соль, перец, тмин — по вкусу.

ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА «ПАЭЛЛА»

В сковороде обжарьте мелко нарезанный лук, добавьте очищенные и мелко нарезанные помидоры, растертый чеснок, немного потушите и положите туда же ветчину, нарезанную кубиками. Рис промойте, выложите в сковороду, залейте холодной водой, объем которой должен превышать объем риса в три раза, положите шафран, уменьшите огонь и тушите под закрытой крышкой. Через 10 минут опустите сыр, нарезанный кусочками, пряности и варите в течение еще 20 минут. Время от времени нужно помешивать и следить за тем, чтобы блюдо не пригорело. При необходимости следует подлить воды. Перед подачей к столу кушанье следует украсить колечками зеленого перца, ломтиками помидоров и зеленым горошком. При желании точно таким же способом можно приготовить паэлли с крабами и кусочками курицы.

Вам потребуется:

ветчина — 50 г,
рис — 50 г,
растительное масло — 2 ст. л.,
лук — 1 шт.,
помидоры — 3 шт.,
сыр — 50 г,
шафран — 1/4 ч. л.,
черный молотый перец, тертый мускатный орех, соль — по вкусу,
зеленый горошек — 1 ст. л.,
зеленый перец — 1 шт.

ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ

Хорошенько взбейте яйца, добавив в них молоко, соль, перец. На сковороде раскалите растительное масло и слегка обжарьте нарезанные ломтиками помидоры. Залейте все взбитыми яйцами, посыпьте тертым сыром и закройте крышкой. Омлет должен хорошо подняться и зарумяниться. Выложите его на тарелку, положите в середину тонкие

ломтики помидоров и сверните омлет пополам. Сверху посыпьте рубленой зеленью.

Вам потребуется:

яйца — 4 шт.,

молоко — 50 мл,

помидоры — 4 шт.,

тертый сыр — 2 ст. л.,

рубленая зелень — 1 ст. л.,

соль и перец — по вкусу.

ПОМИДОРЫ В МЯСНОМ КОЛЬЦЕ

Говяжий фарш, мелко нарезанный лук, яйцо, намоченный в молоке белый хлеб, соль, перец и тмин хорошенько вымешайте. Форму для кекса смажьте маслом и посыпьте сухарями, а потом выложите в нее фарш. Запеките его в духовом шкафу. Помидоры порежьте ломтиками, потушите их немного в растительном масле, добавьте сметану, сладкий перец, соль, зелень петрушки и доведите до кипения. Запеченное мясное кольцо выньте из духовки, положите на плоскую тарелку, выложите внутрь тушеные помидоры и украсьте тонкими кружочками свежих.

Вам потребуется:

говяжий фарш — 200 г,

репчатый лук — 1 шт.,

яйцо — 1/2 шт.,

хлеб — 80 г,

молоко — 40 г,

тмин — 1/4 ч. л.,

помидоры — 400 г,

растительное масло — 2 ст. л.,

сметана — 2 ст. л.,

рубленая зелень петрушки — 1 ст. л.,

сладкий перец — 1/2 шт.,

панировочные сухари — 1 ст. л.,

соль и перец — по вкусу.

ПОМИДОРЫ ПО-ФРАНЦУЗСКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

У крепких помидоров срежьте верхушку и выньте из них мякоть. Каждый плод в отдельности посолите и поперчите изнутри. Сыр и ветчину нарежьте ломтиками, сверните трубочкой и положите по 1 ломтику сыра и ветчины в каждый томат. В разогретое растительное масло положите муку и обжарьте ее до золотистого цвета, добавьте бульон из курицы, лавровый лист, измельченную мякоть помидоров поварите, потом добавьте сахар и соль. Фаршированные помидоры уложите на сковороду, залейте соусом и запеките в духовом шкафу. В качестве гарнира можно подать отварные макароны или рис.

Вам потребуется:

помидоры — 200–300 г,
сыр — 100 г,
ветчина — 100 г,
растительное масло — 3 ст. л.,
мука — 1 ст. л.,
бульон — 1/4 стакана,
лавровый лист — 1 шт.,
сахар — 1/2 ч. л.,
соль — по вкусу.

ЗАПЕКАНКА «АППЕТИТНАЯ»

Очистите картофель и нарежьте его тонкими ломтиками. Помидоры порежьте точно так же, а лук — тонкими кольцами. На дно глубокой сковороды выложите слой порезанного тонкими ломтиками копченого свиного сала, поверх — ломтики картофеля, потом помидоры, лук, затем снова картофель. Каждый слой овощей нужно солить и перчить. Сверху блюдо посыпьте мелко рубленным чесноком, залейте смесью яйца и майонеза и посыпьте тертым сыром. Поставьте в духовку на 30 минут. Запеканка готова, когда она подрумянится сверху и покроется аппетитной корочкой.

Вам потребуется:

картофель — 400 г,
помидоры — 300 г,
копченое сало — 100 г,
репчатый лук — 1 шт.,
чеснок — 2 зубчика,
яйцо — 1 шт.,

майонез — 100 г,
тертый сыр — 30 г,
соль и перец — по вкусу.

ЗАПЕКАНКА «КАРНАВАЛ»

Рыбу очистите, выпотрошите, промойте в проточной воде, порежьте на ломтики, освободите от костей, сбрызните лимонным соком, смочите в яйце, запанируйте в молотых сухарях и обжарьте в раскаленном растительном масле. В сковороду сложите жареную рыбу, залейте тертыми помидорами, смешанными с черным перцем, солью, зеленью, поставьте в духовку и потушите в течение 20 минут. Подавать можно с картофельным пюре или отварными макаронами.

Вам потребуется:

рыба (каarp, сазан) — 1 кг,
растительное масло — 5 ст. л.,
лимонный сок — 1 ст. л.,
яйцо — 1 шт.,
панировочные сухари — 3 ст. л.,
помидоры — 400 г,
рубленая зелень — 2 ст. л.,
соль и перец — по вкусу.

Как видите, из томатов можно приготовить немало прекрасных блюд. Они удачно сочетаются с мясом, рыбой, грибами, яйцами, с другими овощами, а блюда из них вкусны и полезны.

ГЛАВА V. РАЗНОСОЛЫ ИЗ ТОМАТОВ

Так как томаты, а говоря простым языком, помидоры, являются весьма приятными во вкусовом и ценными в лечебном отношении, то вполне понятно стремление хозяек подольше иметь их на своем столе. Но они созревают и, соответственно, используются нами в пищу преимущественно в летне-осенний период, и следует именно в это время, когда урожайность находится на высшей точке, позаботиться о сохранении урожая и запасах на зиму.

Один из самых надежных способов — консервирование. Его преимущества таковы: вы значительно разнообразите меню семьи в то время, когда будет ощущаться особенный дефицит свежих овощей. А недостатки, главным образом, в том, что в баночных продуктах меньше витаминов и минеральных веществ, чем в овощах, которые только что сорваны с грядки. Но это не такой уж большой недостаток, тем более, что консервированные (соленые, моченые) помидоры обладают весьма своеобразным приятным вкусом, позволяющим использовать их как закуску к основным блюдам, а также готовить из них самостоятельные оригинальные кушанья.

Консервированием называются все способы сохранения овощей: пастеризация, соление и мочение.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ТОМАТОВ В СТЕКЛЯННЫХ БАНКАХ

Чтобы консервировать овощи подобным способом, необходимо иметь, во-первых, стеклянные банки, во-вторых, жестяные крышки с резиновыми кольцами, а, в-третьих, закаточную машинку. При выборе крышек предпочтение следует отдавать тем, которые имеют золотистый цвет. Он создается благодаря нанесению на них специального пищевого лака, препятствующего воздействию на желье кислого содержимого.

Главное условие долговременного хранения — соблюдение чистоты всех компонентов консервирования: продуктов и посуды. Для этого банки тщательно моют жесткой щеткой с добавлением соды. Если же на них следы видимой грязи или продуктов консервирования, то лучше замочить их на 1–2 часа в мыльной или содовой горячей воде, а потом почистить ершиком или щеткой и ополоснуть.

Сушат банки, перевернув на чистое полотенце горлышком вниз. Перед заполнением их продуктами желательно еще раз обварить кипятком, действуя при этом осторожно и постепенно. Таким образом вы создадите крайне неблагоприятную среду для последующего развития микробов и плесени и предохраните содержимое от порчи.

Крышки также тщательно моют с мылом или содой (резиновые кольца вынимают и моют отдельно, а потом вставляют обратно), ополаскивают и кладут в железную миску с горячей водой, после чего кипятят в течение 15–20 минут. Желательно это делать непосредственно перед консервированием. Крайний срок их выдержки в той же воде — 1–2 часа. Если же вы не успели за это время подготовить содержимое банок, то перед использованием надо вновь прокипятить их в течение 5 минут.

Помидоры перед консервированием следует хорошо промыть в теплой воде. Сначала, очищая от грязи и пыли, в одной, а затем в другой посуде уже ополаскивают начисто.

Самое важное условие консервирования помидоров — это их сортировка. Не следует смешивать в одной банке разные сорта помидоров: например красные с зелеными, розовые с бурыми. Лучше брать плоды средней степени зрелости — такие, которые в дальнейшем не будут лопаться. Кстати, чтобы они не растрескивались, их нужно наколоть в месте расположения плодоножки деревянной иголкой. И, конечно, стоит упомянуть о самом главном правиле сортировки — плоды должны быть

доброкачественными, без пятен, дефектов, трещин и без плодоножек.

Для стерильности при консервировании томатов их следует бланшировать. В чем заключается эта процедура? Вымытые и просушенные овощи опускают на несколько минут в кипящую воду. А можно делать это путем пропаривания — то есть помещения железной сетки или дуршлага с томатами над сосудом с кипящей водой.

После продукты желательно охладить водой или воздухом. Что дает этот способ? Под воздействием высокой температуры воды или пара значительная часть микроорганизмов уничтожается, свертываются белковые вещества, отчего томаты становятся более эластичными и легко укладываются в посуду. Также разрушаются ферменты, которые в противном случае окисляли бы дубильные вещества и создавали бы нежелательную микросреду в закатанных банках.

Пробланшированные продукты можно помещать в подготовленные банки. Томаты укладывают ровным слоем, тщательно подбирая по величине и по форме, так, чтобы разумно и экономно использовать все пространство посуды.

После этого их заливают специальной заливкой, нагретой до 100 градусов, накрывают стерилизованными крышками и ставят сразу же на прогревание.

Так уничтожаются последние микроорганизмы, которые еще могли остаться после всех предыдущих процедур. Такой способ называют стерилизацией.

Для этого необходимо иметь вместительную посуду (вроде бачка, кастрюли, ведра), в которую можно поставить сразу несколько банок. Использовать более мелкую не рекомендуется, так как это замедляет закатывание.

На дно бака обязательно положите деревянную или железную решетку, чтобы дно банок не соприкасалось с дном посуды. Это может привести к растрескиванию банки и порче ее содержимого. Воду в баке нагрейте до 50–70 градусов. Ее уровень не должен доходить до нижнего края резьбы банок на 1–1,5 сантиметра, иначе она попадет внутрь, что нежелательно.

Воду в баке доведите до кипения и оставьте на медленном огне некоторое время. Полулитровую банку стерилизуют в течение 10 минут, литровую — 15, двух— и трехлитровую — 20 минут. После выньте их специальными зажимами, поместите на чистое полотенце и немедленно закатайте специальной машинкой. Несколько раз встряхните, так, чтобы продукты перемешались, переверните дном вверх, поставьте в темное

место и чем-нибудь накройте, например старым одеялом.

СПОСОБ ГОРЯЧЕЙ ЗАЛИВКИ

При этом способе консервирования гораздо лучше сохраняется внешний вид томатов. Рекомендуется заливать их целые, не порезанные на дольки. Он особенно хорош, если исходный продукт (в нашем случае томаты) имеет кислоту, или кислота добавляется в заливку. Берутся только большие банки, двух— или трехлитровые, ополаскиваются сначала умеренно горячей водой, затем кипятком. В них поместите сырье. Потом в банку с томатами осторожно залейте крутой кипяток и выдержите 2–3 минуты. Слив эту воду, залейте кипяток вторично. Выдержав столько же времени, слейте и эту воду. В третий раз залейте уже горячей заливкой, простерилизованную жестяную крышку закатайте. Процедура встряхивания, переворачивания и укутывания банки такая же, как и при предыдущем способе.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ

Для начала стоит уточнить, что солеными называются помидоры, заливка которых содержит большой процент соли, а маринованными — те, заливка которых включает в себя уксус или уксусную эссенцию.

ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ, БЕЗ ПРЯНОСТЕЙ

Этот рецепт подходит тем людям, которые в силу болезней желудочно-кишечного тракта вынуждены отказаться от излишнего употребления пряностей и острого перца.

Промытые помидоры одинаковой окраски уложите в банки и залейте кипящим рассолом. Затем накройте их стерилизованными крышками, поставьте на прогревание и выдержите: литровые банки — в течение 10 минут, двух— и трехлитровые — 15–20 минут. После этого выньте банки и закатайте.

Вам потребуются (расчет на литровую банку):

помидоры — 600 г,

соль — 15 г.

СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ С ЧЕСНОКОМ

На дно банки уложите очищенные зубчики чеснока, сверху — помидоры, которые следует также равномерно пересыпать чесночными дольками. На верхний слой томатов стоит также положить несколько зубчиков. Потом залейте кипящим соленым раствором, накройте стерилизованными крышками, прогрейте и закатайте. Время прогревания то же, что и в предыдущем случае.

Вам потребуется (расчет на литровую банку):

помидоры — 550 г,

чеснок — 1 головка средней величины,

соль — 15 г.

СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ С УКРОПОМ, ЧЕСНОКОМ И ХРЕНОМ

На дно банки уложите чеснок, лист хрена, зонтик укропа. Далее заполните ее помидорами, перемежающимися с зубчиками чеснока. Сверху также положите несколько долек чеснока и зонтик укропа.

Приготовление заливки: в кипящий соленый раствор опустите лавровый лист и стебель зонтичного укропа, поделенный на равные части размером около трех сантиметров. Раствор прокипятите в течение 5 минут, после чего залейте им подготовленные томаты. При этом стебель укропа и лавровый лист в банку не кладут, а выбрасывают в отходы. Банку накройте стерилизованной крышкой, прогрейте по известной схеме и закатайте.

Вам потребуется (расчет на литровую банку):

помидоры — 550 г,

чеснок — 1 головка средней величины,

лист хрена — 1 шт.,

лавровый лист — 1 шт.,

зонтичный укроп — 2 шт.,

соль — 15 г.

СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ С ЭСТРАГОНОМ, ЛИСТЬЯМИ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ И ВИШНИ

На дно банки уложите вымытые и ошпаренные кипятком листья черной смородины и вишни, сверху — ровным слоем томаты.

Приготовление заливки: в кипящую соленую воду положите листья эстрагона, кипятите в течение 5 минут и залейте этой смесью томаты. После этого банку накройте стерилизованной крышкой, поставьте пропариваться, выньте и закатайте.

Вам потребуется:

томаты — 600 г,

соль — 15 г,

эстрагон — 5 г,

листья черной смородины и вишни — 10 шт.

СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ «ОСТРЕНЬКИЕ»

На дно банки опустите зонтик укропа, дольки чеснока и нижнюю половинку разрезанного пополам стручка горького перца. Далее укладывайте томаты, перемежая их дольками чеснока. Сверху — зонтик укропа, нарезанный дольками чеснок и верхнюю половину стручка горького перца.

Заливка: в кипящий соленый раствор бросьте зонтик укропа, лавровый лист, несколько горошин черного перца и кипятите в течение 5-10 минут. Залейте помидоры рассолом, причем лавровый лист, укроп и черный перец не должны попасть в банку — они пойдут в отходы. Закройте банку стерилизованной крышкой, поместите в бак для прогревания, затем закатайте.

Вам потребуется:

помидоры — 600 г,

чеснок — 1 головка средней величины,

зонтик укропа — 3 шт.,

горький перец — 1 шт.,

черный перец — 5 шт.,

лавровый лист — 2 шт.,

соль — 15 г.

ОЧИЩЕННЫЕ СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ В ТОМАТНОЙ ЗАЛИВКЕ

Для этого рецепта помидоры обязательно нужно пробланшировать и снять с них кожицу. Сначала опустите их в кипяток на 3 минуты, а затем — в холодную воду. После этого, очистив, поместите их в банку, стараясь не

нарушить внешнего слоя и не допустить вытекания сока.

Заливка готовится из переспелых или поврежденных помидоров. Вымойте их, удалите с них поврежденные части и плодоножку, разрежьте вдоль и положите в эмалированную посуду, медленно нагревая. После закипания подождите 10–15 минут, а затем снимите с огня. Протрите полученную массу через сито или через дуршлаг. Затем томат снова нагрейте, добавьте соль и залейте им помидоры. После этого банку накройте стерилизованной крышкой, пропарьте и закатайте.

Вам потребуется (на литровую банку):

помидоры — 600 г,

томатный сок — 350 г,

соль — 20 г.

СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ В ТОМАТНО-ПЕРЕЧНОЙ ЗАЛИВКЕ

Помидоры очищать от кожицы не требуется. Для предупреждения растрескивания их следует наколоть в местах плодоножек деревянной иголкой, а затем пробланшировать в течение 2–3 минут в кипятке и сложить в подготовленную банку.

Для приготовления заливки возьмите мятые, спелые помидоры, разрежьте их пополам, удалите ножом плодоножки, сложите в кастрюлю и нагревайте на умеренном огне. Когда масса закипит, поварите ее на медленном огне в течение 15–20 минут, после чего процедите через дуршлаг или сито. Болгарский перец очистите от семян, пропустите через мясорубку вместе с чесноком, добавьте соль и перемешайте с томатом. Затем поставьте на огонь и поварите в течение 10–15 минут, после чего залейте ею помидоры. Банку накройте стерилизованной крышкой, поставьте на прогревание и закатайте.

Вам потребуется (расчет на литровую банку):

помидоры — 600 г,

томат — 300 г,

болгарский перец — 200 г,

чеснок — 1 головка средней величины,

соль — 15 г.

СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ В КАДКЕ

Солить помидоры лучше всего в тот же день, когда их собрали с грядки. Бочонок или кадку следует хорошо пропарить горячей водой с добавлением специй — укропа, эстрагона, чабреца. Затем на дно положите укроп, эстрагон, хрен, стручковый горький перец, чеснок, так, чтобы они полностью прикрыли его. Осторожно положите помидоры, стараясь не мять и не деформировать их. Так как этот овощ очень нежный, засаливать его следует в небольших бочонках — вместимостью не более 50 литров.

Когда вы наполните его помидорами, положите сверху оставшиеся специи, залейте охлажденным и процеженным соленым раствором. Положите сверху деревянный кружок и придавите его грузом (лучше стеклянной банкой с водой). Это предотвратит всплывание.

Следует учесть, что при солении температура воздуха может быть до 20 градусов, через несколько дней следует перенести бочку в помещение (погреб, подвал) с температурой 2–4 градуса. Так замедлится процесс брожения.

Вам потребуется (расчет на 50-литровую кадку):

помидоры — 50 кг,
укроп — 1 кг,
хрен — 500 г,
эстрагон — 500 г,
горький перец — 200 г,
чеснок — 500 г,
соль — 2,5–3,5 кг.

ЗЕЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ В КАДКЕ

Их солят так же, как и красные, только следует увеличить концентрацию соли. В подготовленную и ошпаренную кадку уложите листья хрена, укроп, чеснок, базилик, сельдерей. На слой зелени укладывайте помидоры слоями, перемежая пряностями. На последний ряд также положите зелень, влейте остуженный и процеженный соленый раствор и положите в кадку груз.

Вам потребуется (расчет на 50-литровую кадку):

зеленые помидоры — 50 кг,
укроп — 2 кг,

хрен — 1 кг,
чеснок — 1 кг,
базилик -1 кг,
сельдерей — 2 кг,
соль — 3–4,5 кг.

СОЛЕННЫЕ В КАДКЕ ПОМИДОРЫ С ЛИСТЬЯМИ СМОРОДИНЫ И ВИШНИ

Этот рецепт предназначен для тех, кто не очень любит острые и пряные посолы. В подготовленную бочку положите слой вымытых листьев вишни и смородины. На него укладывайте рядами помидоры, перемежая их листьями. Можно добавить немного зелени эстрагона и сельдерея. Сверху положите тоже слой листьев, залейте процеженным охлажденным соленым раствором.

Вам потребуется (расчет на 50-литровую кадку):

помидоры — 50 кг,
листья смородины — 3 кг,
листья вишни — 3 кг,
эстрагон — 500 г,
сельдерей — 500 г,
соль — 2,5–3,5 кг.

СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ С ГОРЧИЦЕЙ

Для этого нужны твердые, немного недозрелые помидоры. В подготовленную бочку настелите листья смородины и хрена. Аккуратно уложите помидоры, а сверху — слой пряностей.

Для приготовления заливки в горячую воду добавьте соль, сахар, лавровый лист, черный перец горошком, прокипятите все в течение 10–15 минут. Потом раствор немного остудите и добавьте горчичный порошок. Когда он отстоится и станет прозрачным и чуть желтоватым, залейте им помидоры.

Вам потребуется (расчет на 50-литровую кадку):

помидоры — 40 кг,
листья смородины — 1 кг,
хрен — 1 кг,
лавровый лист — 200 г,

черный перец горошком — 300 г,
сухая горчица — 500 г,
соль — 2 кг,
сахар — 1 кг.

СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ «АССОРТИ»

В этот раздел войдут консервы из помидоров с добавлением других овощей, фруктов. Такие домашние заготовки называются «ассорти».

СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ С ОГУРЦАМИ

Эти консервы лучше делать в больших — двух— или трехлитровых банках. На дно подготовленной должным образом банки уложите листья хрена, зубчики чеснока. Подготовьте помидоры и огурцы. Помидоры наколите деревянной иглой в местах плодоножек и пробланшируйте. Огурцы следует замочить на 6–8 часов в холодной воде, причем за это время воду надо поменять 2–3 раза. Укладывайте их в банки аккуратно, вертикальными рядами, а помидоры — горизонтальными. Также равномерно пересыпайте их зубчиками чеснока.

В кипящую воду всыпьте соль, положите зонтичный укроп и лавровый лист. Кипятите заливку на медленном огне в течение 5-10 минут и кипящей залейте банку с овощами (укроп и лавровый лист туда попасть не должны), накройте ее стерилизованной крышкой и поставьте на пропаривание. Затем выньте и быстро закатайте.

Вам потребуется (расчет на двухлитровую банку):

помидоры — 400 г,
огурцы — 400 г,
чеснок — 2 головки,
лист хрена — 2 шт.,
зонтичный укроп — 2 шт.,
лавровый лист — 3 шт.,
соль — 30 г.

СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ С ОГУРЦАМИ «ОСТРЫЕ»

Подготовьте огурцы и помидоры так же, как и в предыдущем случае. На дно банки положите листья хрена, чеснок, зонтик укропа, нижнюю половину горького стручкового перца. Дальше закладывайте огурцы с помидорами по той же схеме, равномерно посыпая их чесноком. На верхний слой также положите несколько зубчиков чеснока, зонтик укропа, верхнюю половину горького стручкового перца.

В кипящую воду всыпьте соль, положите черный перец горошком, лавровый лист и стебель зонтичного укропа, разрезанный на части длиной 5-10 сантиметров. Поварите в течение 10 минут и залейте солевой раствор в банку, причем специи не должны попасть внутрь, — они пойдут в отходы. Накройте ее стерилизованной крышкой, поставьте на пропаривание, после чего выньте и быстро закатайте.

Вам потребуется (расчет на двухлитровую банку):

помидоры — 400 г,
огурцы — 400 г,
чеснок — 2 головки,
зонтичный укроп — 2 шт.,
лист хрена — 1 шт.,
горький стручковый перец — 1 шт.,
лавровый лист — 5 шт.,
черный перец горошком — 10 шт.

СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ В ТОМАТЕ

Подготовьте овощи — перец разрежьте пополам, очистите, пробланшируйте. Помидоры тоже пробланшируйте. Уложите все в банку так, чтобы перец располагался вертикально, вдоль ее стенок. Пересыпайте овощи зубчиками чеснока.

Для томата возьмите спелые мятые помидоры, разрежьте их пополам, удалите поврежденные места и сложите в эмалированную посуду для нагревания. Когда масса закипит, поварите ее в течение 20 минут на медленном огне и протрите через сито или дуршлаг. Поставьте томат снова на огонь, добавьте соль, поварите в течение 5 минут и залейте им овощи. Прогрейте банку, выньте и быстро закатайте.

Вам потребуется (расчет на двухлитровую банку):

помидоры — 600 г,
болгарский перец — 400 г,
чеснок — 2 головки,
томат — 600 г,
соль — 30 г.

МАРИНОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

Маринадами называются консервы с добавлением уксуса или уксусной эссенции. Следует заметить, что их нужно добавлять в заливку или в самом конце кипения, или непосредственно в банку с томатами перед заливкой. При мариновании применяется как способ пропаривания банок в таре с водой, так и способ горячей заливки. Уксус обладает консервирующими свойствами. В зависимости от его концентрации маринады делятся на слабокислые, кислые и острые. Острые используются преимущественно при бочковой заливке, а слабые и кислые — при закатке банок.

ПРОСТЫЕ МАРИНОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

Положите в банку помидоры желательно одинакового размера и поставьте ее в бак для пропаривания. Для приготовления заливки всыпьте в горячий соленый раствор сахар, поварите 2 минуты. Выньте банку, залейте уксус, затем горячую заливку и закатайте.

Вам потребуется (расчет на литровую банку):

помидоры — 600 г,

соль (на литр воды) — 50 г,

сахар — 25 г,

6%-ный уксус — 1,5–2 ст. л.

ПОМИДОРЫ МАРИНОВАННЫЕ С ПРЯНОСТЯМИ

В подготовленную банку положите зубчики чеснока, зонтик укропа, лист хрена. Сверху уложите помидоры, а на них — снова чеснок и зонтик укропа.

Для заливки вскипятите воду, добавьте в нее соль, сахар, лавровый лист, черный перец горошком. Проварите все в течение 10–15 минут. Влейте в банку сначала уксус, затем горячую заливку. (Лавровый лист и черный перец в банку помещать не следует.) Поставьте ее на прогревание. После выньте и закатайте.

Вам потребуется (на литровую банку):

помидоры — 600 г,

чеснок — 1 головка,

зонтичный укроп — 2 шт.,
лавровый лист — 2 шт.,
черный перец горошком — 5 шт.,
соль (на литр воды) — 50 г,
сахар — 25 г,
6%-ный уксус — 2 ст. л.

МАРИНОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ С ПРЯНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ

Эти консервы готовятся способом горячей заливки. В подготовленную банку положите промытую зелень — укроп, сельдерей, базилик, и несколько долек чеснока и половинку стручкового перца. Уложите помидоры, пересыпая их зубчиками чеснока. На верхний слой положите большую веточку укропа, свернув ее колечком.

Для приготовления маринада вскипятите воду, всыпьте в нее соль, сахар, поварите в течение 1 минуты. Перед снятием с огня добавьте уксус, залейте этим рассолом помидоры, дайте постоять 5–7 минут. Затем осторожно слейте маринад и снова прокипятите. Опять залейте томаты кипящим раствором и быстро закатайте.

Вам потребуется (на литровую банку):

помидоры — 550 г,
укроп — 10 г,
сельдерей — 5 г,
базилик — 5 г,
чеснок — 1 головка средней величины,
горький перец — 1 шт.,
соль (на литр воды) — 25 г,
сахар — 50 г,
6%-ный уксус — 2 ст. л.

ПОМИДОРЫ С ХРЕНОМ В ПРЯНОЙ ЗАЛИВКЕ

Для этого рецепта заливку надо приготовить за сутки до консервирования. В кипящую воду положите соль, сахар, листья чабреца, базилика, эстрагона, несколько горошин черного перца и варите на слабом огне в течение 5-10 минут. Дайте раствору отстояться. Перед употреблением профильтруйте его, убирая остатки зелени, снова нагрейте до кипения и перед самым разливом добавьте уксус.

На дно банки уложите вторую часть пряностей — базилик, чабрец, эстрагон, несколько горошин черного перца, чеснок, а на них — помидоры. Залейте их кипятком один раз, слейте воду. Затем процедуру повторите. В третий раз залейте кипящей заливкой, в которую добавлен уксус, и быстро закатайте.

Вам потребуется (расчет на литровую банку):

помидоры — 500 г,
чеснок — 1 головка,
чабрец — 200 г,
базилик — 200 г,
эстрагон — 100 г,
черный перец горошком — 6–7 шт.,
соль (на литр воды) — 50 г,
сахар — 30 г,
6%-ный уксус — 2 ст. л.

МАРИНОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ «АССОРТИ»

ПИКУЛИ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ И ЗЕЛЕННОГО БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА

Для приготовления пикулей возьмите маленькие крепкие зеленые помидоры и небольшие болгарские зеленые перчики. Пробланшируйте, причем у перцев не нужно удалять плодоножку. Сложите все в банку, стараясь максимально выгодно использовать ее пространство. При укладывании пересыпайте овощи зубчиками чеснока, а на верхний слой положите стручок горького перца.

Для заливки всыпьте в кипящую воду соль, сахар, положите несколько горошин черного перца и перед самым снятием с огня добавьте уксус. Залейте помидоры горячей смесью и оставьте бродить на 7-10 дней. При этом возможно понижение уровня заливки вследствие выхода воздуха из перца. Значит, следует долить остуженной заливки до прежнего уровня. После завершения брожения банку следует держать в прохладном месте.

Вам потребуется (расчет на двухлитровую банку):

зеленые помидоры — 400 г,
болгарский перец — 400 г,
горький стручковый перец — 1 шт.,
черный перец горошком — 6 шт.,

чеснок — 2 головки,
соль (на литр воды) — 30 г,
сахар — 15 г,
6%-ный уксус — 4 ст. л.

ПИКУЛИ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ И КАПУСТЫ

Хорошо промойте зеленые помидоры. Небольшие крепкие кочаны капусты следует очистить от верхних зеленых листьев и порезать вдоль и поперек на несколько частей. Уложите в банку сначала слой капустных листьев, затем помидоров и продолжайте укладывать, чередуя эти ряды. Равномерно пересыпайте овощи дольками чеснока. На самый верх положите стручок горького перца.

Для заливки всыпьте в кипящую воду соль, сахар, добавьте уксус. Залейте банку с овощами и поставьте в темное место для брожения. Затем закройте ее полиэтиленовой крышкой и поставьте в прохладное место.

Вам потребуется (расчет на двухлитровую банку):

помидоры — 500 г,
капуста — 300 г,
чеснок — 2 головки,
соль (на литр воды) — 50 г,
сахар — 50 г,
6%-ный уксус — 4 ст. л.

ПИКУЛИ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ И СВЕКЛЫ

Свеклу хорошенько очистите и обдайте кипятком. Положите в банку зонтик укропа, чеснок, пробланшированные зеленые помидоры и нарезанную небольшими кусочками свеклу. На верхний слой помидоров уложите несколько зубчиков чеснока, зонтик укропа и горький стручковый перец.

Вскипятите воду, положите в нее лавровый лист, черный перец горошком, соль, сахар, поварите в течение 5–7 минут и перед снятием с огня добавьте уксус. Наполните банку заливкой (черный перец и лавровый лист следует выбросить) и оставьте для брожения на несколько суток. После закройте полиэтиленовой крышкой и поставьте в темное прохладное место.

Вам потребуется (расчет на двухлитровую банку):

зеленые помидоры — 600 г,
свекла — 300 г,
чеснок — 1 головка,
зонтик укропа — 2 шт.,
горький стручковый перец — 1 шт.,
черный перец горошком — 5 шт.,
лавровый лист — 2 шт.,
соль (на литр воды) — 50 г.,
сахар — 20 г,
6%-ный уксус — 4 ст. л.

СМЕШАННЫЕ ПИКУЛИ

Эти консервы весьма приятно смотрятся в банке и вполне подходят для праздничного стола.

Возьмите зеленые помидоры, крупно нарезанную капусту, фигурно нарезанные кружочки моркови, свеклы, мелкий репчатый лук. Все это равномерно и красиво сложите в банку, пересыпая дольками чеснока.

Для приготовления заливки растворите в кипящей воде соль, сахар, добавьте зонтичный укроп, черный перец горошком, лавровый лист и поварите в течение 5–7 минут. Перед снятием с огня добавьте уксус и залейте все в банку в овощами. Удалите только лавровый лист. Оставьте ее на несколько суток для брожения, по мере снижения уровня жидкости доливайте охлажденным рассолом. Потом закройте полиэтиленовой крышкой и поставьте в прохладное и темное место.

Вам потребуется (расчет на двухлитровую банку):

зеленые помидоры — 300 г,
капуста — 300 г,
свекла — 200 г,
морковь — 200 г,
лук — 100 г,
чеснок — 1 головка,
стручковый горький перец — 1 шт.,
черный перец горошком — 7 шт.,
лавровый лист — 2 шт.,
зонтичный укроп — 1 шт.,
соль (на литр воды) — 50 г,
сахар — 50 г,

6%-ный уксус — 4 ст. л.

МАРИНОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ С ЯБЛОКАМИ И ВИНОГРАДОМ

Помидоры промойте и пробланшируйте. Яблоки разрежьте на 4 части, удалив семена и плодоножки, виноград хорошо помойте и отделите ягоды от кисти. Уложите в банку помидоры, яблоки и целые ягоды винограда.

Для приготовления рассола всыпьте в кипящую воду сахар, соль, влейте уксус, залейте смесь овощей и фруктов, накройте стерилизованной крышкой и поставьте на прогревание.

Вам потребуется (расчет на двухлитровую банку):

помидоры — 800 г,

яблоки — 800 г,

виноград — 400 г,

соль — 20 г,

сахар — 30 г,

6%-ный уксус — 3 ст. л.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОВОЩНЫЕ СМЕСИ (САЛАТЫ, ЗАПРАВКИ) С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТОМАТОВ

ОСТРЫЙ СОУС

Для этого соуса возьмите спелые мятые помидоры, разрежьте каждый пополам, удалив плодоножку, сложите в эмалированную кастрюлю. После закипания поварите массу в течение 10–15 минут, затем протрите через сито или дуршлаг. Вновь поставьте на медленный огонь. Через 1–1,5 часа масса должна увариться наполовину или даже больше. Тогда добавьте соль, сахар, тертый чеснок, молотые черный перец, молотый душистый перец, гвоздику и корицу, порошок горчицы. Поварите со специями в течение 7 минут, затем добавьте уксус и через 3 минуты переложите в подготовленную банку. Накройте стерилизованной крышкой и поместите в бак для пропаривания. Внимание: время пропаривания увеличивается втрое против обычного, например для литровой банки оно составит 60 минут. Потом следует вынуть ее и быстро закатать.

Вам потребуется (расчет на литровую банку):

помидоры — 2,5 кг,
соль — 1,5 ст. л.,
сахар — 9 ст. л.,
чеснок — 1 головка,
черный молотый перец — 20 г,
душистый молотый перец — 10 г,
гвоздика — 10 г,
корица — 10 г,
горчица — 10 г,
6%-ный уксус — 5 ст. л.

АДЖИКА С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Для приготовления аджики пропустите через мясорубку или соковыжималку спелые помидоры, поставьте варить в эмалированной кастрюле. После закипания держите на огне в течение 20 минут, затем добавьте массу измельченного на мясорубке болгарского перца. Поварите

в течение 10 минут и добавьте соль и измельченный чеснок. Через 5 минут снимите с огня, налейте аджику в подготовленную банку, накройте стерилизованной крышкой и поставьте в бак на прогревание на 30 минут (для банки вместимостью 1 литр).

Вам потребуется:

помидоры — 2,5 кг,
болгарский перец — 1 кг,
чеснок — 3 головки,
соль — 2,5 ст. л.

ОВОЩНАЯ ЗАПРАВКА

Приготовьте из спелых помидоров томат, сварив их и протерев через дуршлаг. Измельчите и поджарьте на растительном масле репчатый лук, морковь, болгарский перец, свеклу. Добавьте томат, посолите и тушите в течение 30–40 минут, пока масса не уменьшится в полтора раза. Затем уложите заправку в подготовленную банку, накройте стерилизованной крышкой и поставьте на пропаривание на 40 минут. Потом выньте и закатайте.

Вам потребуется (расчет на литровую банку):

помидоры — 1 кг,
репчатый лук — 300 г,
морковь — 300 г,
свекла — 200 г,
болгарский перец — 200 г,
растительное масло — 1/2 стакана,
соль — 2 ст. л.

ТОМАТНЫЙ СОК

Для получения сока спелые помидоры очистите от кожицы (посредством ошпаривания их кипятком), удалите плодоножки и пропустите через мясорубку со специальной винтовой насадкой. Полученную массу процедите через марлю и поставьте нагреваться. Через 20–30 минут снимите с огня, залейте в подготовленную банку, накройте стерилизованной крышкой и снова прогревайте в течение 30 минут, после чего выньте и закатайте. Желательно использовать желтые жестяные крышки, покрытые пищевым лаком.

Вам потребуется (расчет на литровую банку):
помидоры — 1,5 кг.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ну вот и закончилась книга об этом обычном и вместе с тем полном таинств помидоре. Мы все давно привыкли к нему и перестали замечать его уникальность, а ведь таких овощей, как томат, немного.

Его универсальность в применении очень широка. Без него невозможно обойтись ни в кулинарии, ни в народной медицине.

Его история интересна и захватывает нас увлекательными легендами. Это растение, ранее считавшееся ядовитым, любимо ныне миллиардами людей. Его выращивали в ботанических садах как диковинку, а теперь оно чувствует себя хозяином огородов в нашей стране и во всем мире.

Сами плоды обладают удивительным вкусом, но ботву нередко используют в качестве эффективного средства в борьбе с различными видами насекомых-вредителей.

Селекционеры произвели над томатом множество экспериментов, в результате которых появились сотни новых качественных сортов. Предметом гордости растениеводов могут стать помидоры весом в килограмм. Грибовский грунтовый, Сибирский скороспелый, Уральский многоплодный — далеко не полный перечень сортов, что выращиваются в нашей стране. А есть и более экзотичные, Де-Барао и Крон-Принц например. Они вырастают до 1,5–2 метров в высоту, а урожайность их достигает 15–20 килограммов за сезон.

Это то самое растение, которое и лечит, и кормит, из которого делали украшения и цветы которого дарили любимым девушкам, носит простое и знакомое каждому название — помидор.