

# Всё об обычной КАПУСТЕ

*Рецепты, целительные свойства,  
косметика и уход за кожей, а  
также многое другое*



## Annotation

Предлагаемая вашему вниманию книга поможет узнать много нового о самом обычном и привычном овоще - капусте. Воспользовавшись приведенными рецептами, вы сможете приготовить множество самых разнообразных блюд из белокочанной, цветной, брюссельской, морской капусты, кольраби. Благодаря содержащимся витаминам и питательным веществам капуста является популярным и эффективным косметическим и лекарственным средством. Эта книга научит вас использовать капусту для поддержания здоровья и красоты.

---

- [Иван Дубровин](#)
  - [ВСТУПЛЕНИЕ](#)
    -
  - [1. ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА КАПУСТЫ И ЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ](#)
    -
  - [2. КАПУСТА КАК КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО](#)
    - 
    - [МАСКИ С КАПУСТОЙ](#)
      -
    - [МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ](#)
      -
    - [МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ](#)
      -
    - [МАСКИ ДЛЯ КОЖИ СМЕШАННОГО ТИПА](#)
      -
    - [МАСКИ ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ](#)
      -
    - [ОТБЕЛИВАНИЕ КОЖИ, ВЫВЕДЕНИЕ ВЕСНУШЕК](#)
      -
    - [УХОД ЗА КОЖЕЙ РУК](#)
      -
    - [УХОД ЗА ВОЛОСАМИ](#)
      -

- [ВАННЫ ДЛЯ ТЕЛА](#)
  -
- [3. РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ КАПУСТЫ](#)
  - [САЛАТЫ И ЗАКУСКИ](#)
    - 
    - [ЗАКУСКИ](#)
      -
  - [ПЕРВЫЕ БЛЮДА](#)
    - 
    - [ПОХЛЕБКИ](#)
      -
    - [ЩИ](#)
      -
    - [ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ](#)
      -
    - [БОРЩИ](#)
      -
    - [ТЮРЯ](#)
      -
  - [ВТОРЫЕ БЛЮДА](#)
    -
  - [РЫБНЫЕ БЛЮДА С КАПУСТОЙ](#)
    -
  - [ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА](#)
    -
  - [НАПИТКИ С СОКОМ КАПУСТЫ](#)
    -
  - [КОНСЕРВИРОВАНИЕ](#)
    -
  - [СПОСОБЫ ЗАСОЛКИ](#)
    -
  - [КАК ХРАНИТЬ КАПУСТУ](#)
    -

**Иван Дубровин**  
**Все об обычной капусте**

## ВСТУПЛЕНИЕ

Капуста весьма частый гость на нашем столе. А много ли мы знаем о ней? Предполагается, что первыми начали возделывать капусту древние египтяне еще задолго до нашей эры. Капуста считалась изысканным блюдом и подавалась на десерт. Египтяне верили, что капуста обладает особенной целебной силой и может изгнать из тела любую болезнь и продлить молодость.

Римские легионеры регулярно употребляли в пищу капусту, так как считалось, что она делает людей более крепкими и выносливыми. Отправляясь в поход, римский воин брал с собой специальный сосуд с лекарством, приготовленным из капусты. Снадобье хорошо залечивало раны и останавливало кровотечение.

Этот овощ известен и почитаем во многих странах и уголках земного шара. Разнообразные сорта капусты выращивают по всему миру. Даже за Полярным кругом любители капусты получают отличные урожаи «кольраби».

На Руси капуста считалась самым главным овощным блюдом. Народная пословица гласит: «Хлеб да капуста лиха не допустят». В православных монастырях хранились секреты приготовления и засолки капусты. Считалось, что особым вкусом обладают только исконно русские сорта этого овоща.

В капусте содержится большое количество витамина С, минеральных солей и необходимых кислот. Особенно это касается квашеной капусты, так как она содержит еще больше необходимых витаминов. Если вы будете съедать каждый день не менее 200 г квашеной или свежей капусты, удовлетворите суточную потребность организма в витамине С. Клетчатка поможет вывести из организма накопившиеся шлаки и восстановить работу кишечника.

Если вы склонны к полноте и хотите сбросить лишние килограммы, обязательно включите в свой рацион как можно больше капусты. Содержащаяся в ней кислота предотвратит образование жировых излишков.

На Руси капусту часто использовали как лекарственное и косметическое средство. Знахари готовили из нее специальные

лекарства и снадобья, которые возвращали здоровье и молодость.

Русские красавицы хранили секреты приготовления специальных мазей и кремов, на основе капустного сока. В современной косметологии капусту часто используют для очищения кожи, восстановления структуры волос и выведения пигментных пятен.

Кроме привычной белокочанной капусты существует множество других, не менее полезных сортов. Цветная капуста содержит в себе большое количество витамина С и прекрасно усваивается организмом.

Листовая капуста содержит большое количество минеральных солей, кальция, калий и железо.

Брюссельская капуста считается блюдом гурманов и особо рекомендуется тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Краснокочанная капуста богата витаминами и используется как эффективное косметическое средство для кожи лица.

Савойская капуста содержит довольно много азотистых веществ и выводит из почек песок и камни.

В морской капусте содержится большое количество йода, фосфора и натрия. По возможности обязательно включайте в свой рацион морскую капусту.

Древнегреческие философы создавали целые трактаты, в которых рассказывалось о пользе и незаменимости этого ценного овоща, и описывали способы ее выращивания и сохранения всех полезных качеств капусты.

### ***ЧЕМ ПОЛЕЗНА КАПУСТА?***

Капуста – настоящий клад всевозможных витаминов и полезных для здоровья веществ. Все знают, что человеческий организм – это сложный механизм, который перестанет бесперебойно работать, если нарушится определенное соотношение в нем органических и неорганических веществ, а для поддержания этого баланса нужно правильно питаться, снабжать свое тело полным набором необходимых для жизнедеятельности компонентов. Капуста является в этом нашим большим помощником, она доступна и не нуждается в особой обработке и приготовлении.

Если вы замечаете, что быстро утомляетесь, теряете утреннюю бодрость уже к середине дня, зябнете при незначительном понижении температуры, не можете быстро сосредоточиться и легко простываете, можно с полной уверенностью сказать, что вам не хватает витамина С. Именно его недостаток сказывается таким образом. Витамин С не вырабатывается организмом, мы получаем его извне, большей частью с пищей растительного происхождения, поэтому запасы этого витамина следует периодически пополнять.

Сырая, квашеная и даже прошедшая тепловую обработку белокочанная капуста способна возместить недостаток витамина С и вернуть вам силы, поэтому включайте в свой рацион салаты из свежей капусты, а при приготовлении горячих блюд из капусты старайтесь свести к минимуму время термического воздействия, чтобы не разрушить витамин.

Очень многие страдают от избыточного веса, и те из них, кто пытается справиться с этой проблемой и изучает способы похудения, знают, что помогает избавиться от лишних килограммов овощная диета. Эффект основан не только на том, что овощи практически не содержат углеводов и благодаря этому при их употреблении не накапливается новый жир, но и на том, что в овощах есть вещества, помогающие нормализовать нарушенный обмен веществ и тем самым сжечь уже имеющиеся жировые отложения. Важную роль в нормализации состояния внутренней среды организма играет витамин В1, который в большом количестве содержится в хлебобулочных изделиях – главных виновниках полноты. Пополнять запасы этого витамина тучным людям лучше всего с помощью цветной капусты, которую для этой цели нужно просто сделать одним из компонентов овощной диеты или даже обычного питания.

Плохая свертываемость крови – очень опасное явление, которое может быть вызвано недостатком в организме витамина К. Чтобы повысить качество крови, нужно регулярно употреблять в пищу цветную капусту с помидорами и шпинатом.

Для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта и секреторной деятельности организма необходим витамин РР, который в небольшом, но вполне достаточном для человека количестве содержится в белокочанной капусте. Он сохраняется при горячей переработке и консервировании.

При язвенной болезни желудка и двенадцати-перстной кишки организм обычно остро нуждается в витамине U, который содержится в белокочанной капусте, поэтому больным наряду с медицинскими препаратами рекомендуется пить свежий капустный сок.

Кроме вышеперечисленных витаминов капуста содержит и многие другие элементы и соединения, например, кальций, железо, марганец, соли калия, без которых наш организм обойтись не в состоянии.

### ***ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАПУСТЫ В КАЧЕСТВЕ УДОБРЕНИЯ***

Капуста полезна не только человеческому организму. Вы можете использовать ее и в качестве удобрения огорода и питательной подкормки для комнатных растений.

Листья морской капусты высушите и сожгите. Полученную золу смешайте с древесной золой в пропорции 1:1. Пересаживая цветы, добавляйте в горшок вместе с землей чайную ложку порошка. Раз в две недели добавляйте порошок в землю под комнатными растениями, и они надолго сохранят свою свежесть и быстрее наберут бутоны. Это средство особенно эффективно для цветущих комнатных растений.

Чтобы избавиться от тли, поедающей растение, промывайте листья рассолом капусты с водой.

Если на ваших участках остаются капустные листья или неиспользованная капустная рассада, сложите ее на открытом месте, поддержите на солнце не менее недели и затем присыпьте землей. В следующем году вы можете эту землю использовать в качестве удобрения для сада.

Можете собрать остатки капустных листьев со своего огорода, просушить их и сжечь. Полученную золу также используйте в качестве удобрения.



# 1. ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА КАПУСТЫ И ЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Если вы будете регулярно употреблять капусту в пищу, то сможете избежать многих заболеваний. Но если вы все же заболели, не торопитесь сразу же глотать лекарства, попробуйте помочь своему организму более простым и безвредным способом.

Наиболее часто используют для лечения белокочанную, красную, цветную и морскую капусту. Особенно много витаминов содержится в капустном соке. В нем хорошо сохраняется противоязвенный витамин, что позволяет использовать капусту как эффективное средство при язвенной болезни.

Особое внимание капусте уделяет русская народная медицина. В древности знахари часто использовали капусту для лечения и ворожбы.

## *ЛЕЧЕНИЕ ЖЕЛУДКА*

Сок свежей капусты помогает рубцеванию застарелых язв и улучшает пищеварительный процесс. Особенно эффективен этот сок для тех, у кого пониженная кислотность. При язвенной болезни желудка попробуйте следующий рецепт. Свежую белокочанную капусту мелко нашинкуйте в эмалированной посуде и отожмите сок. Принимайте по 50 г перед едой, добавляя в сок чайную ложку масла шиповника или облепихи. Пить сок следует в течение месяца.

Целительный сок назначают больным при отсутствии аппетита. Для возбуждения аппетита и при недостаточном выделении желудочного сока выпивайте перед едой от 1/3 до полного стакана сока свежей белокочанной капусты.

В капусте в большом количестве присутствует аминокислота (метионин), которая способствует рубцеванию язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Поэтому больным рекомендуют запивать

пищу стаканом свежего капустного сока. Если во время еды вы будете принимать капустный сок, это поможет вам избежать желудочных заболеваний.

При болезнях селезенки пейте смесь соков шпината и капусты из расчета 1:1.

### ***ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ***

Если вас мучают боли в суставах и позвоночнике, вам необходимо каждый день выпивать не менее 50 г свежего капустного сока. Во время лечения следует придерживаться легкой овощной диеты и исключить соленые и острые продукты. Для приготовления сока используйте свежую листовую капусту.

Иногда бывает так, что при резком повороте головы или после пребывания на сквозняке у вас появилась сильная ноющая боль. Как правило, скованность чувствуется в области седьмого шейного позвонка на задней поверхности шеи. Для снятия неприятного напряжения и возвращения мышцам подвижности наложите на шею сзади компресс, приготовленный из столовой ложки тертой свежей или истолченной кислой капусты и трех столовых ложек натертого хрена. Болевые ощущения вскоре пройдут.

### ***СНЯТИЕ БОЛЕЙ ПРИ ПОДАГРЕ***

При подагре прикладывайте свежие листья капусты к больным местам, и вы получите значительное облегчение.

### ***ЛЕЧЕНИЕ ПЕЧЕНИ***

При заболеваниях печени и желчного пузыря рекомендуется перед обедом съесть салат из свежей капусты, заправленный подсолнечным маслом, но без соли. Для салата подойдет не только белокочанная капуста, можно использовать также цветную. Сок из цветной капусты считается эффективным желчегонным средством. Пейте сок один раз в

день по 30–50 г перед едой в течение недели. При необходимости повторите курс лечения. Этот сок также можно использовать в профилактических целях. Содержащиеся в цветной капусте витамины помогут наладить работу пищеварительного тракта.

Смешайте полстакана рассола квашеной капусты с соком свежих помидоров. Пейте сок не менее трех раз в день после еды. Это средство хорошо снимает боли в печени и восстанавливает ее структуру.

При болезни печени сибирские знахари рекомендуют следующее средство. Возьмите 200 г морковного сока, 100 г сока петрушки и 50 г свежего капустного сока. Эту смесь необходимо пить за 30 минут до еды. Чтобы получить хороший результат, это средство необходимо пить в течение месяца.

### ***ДЛЯ ХОРОШЕЙ РАБОТЫ КИШЕЧНИКА***

Наладить работу кишечника и справиться с мучающими вас запорами поможет капустный рассол. Капусту отожмите, рассол слейте в стеклянную посуду и подогрейте его. Рассол пейте теплым не менее трех раз в день.

При запорах хорошо помогает капустный рассол с дрожжами и свекольным соком в пропорции: 10 г дрожжей, 100 г капустного рассола и 50 г свекольного сока. Это средство хорошо сочетается с овощной диетой. Съедайте каждое утро салат из свежей капусты и яблок, приправленный лимонным соком.

В народной медицине широко используется морская капуста, так как в ней содержится большое количество необходимых витаминов и микроэлементов. Морская капуста входит в состав многих лекарств тибетских и китайских врачей, лечение ею издревле практиковалось тибетскими монахами. Морскую капусту успешно используют при лечении желудочно-кишечных заболеваний.

Морская капуста регулирует деятельность желудка и кишечника. Порошок из морской капусты принимают при хронических запорах, но на время приема этого лекарства необходимо отказаться от жирной, острой и мясной пищи.

## ***ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ***

Семена капусты и тыквы считаются эффективным лечебным средством при простатите. Известный целитель и врачеватель Авиценна использовал семена для лечения воспалительных процессов. Рецепт приготовления лекарства несложен.

Семена капусты и мускатной тыквы измельчают вместе с кожурой, заливают кашу двойным количеством воды и выпаривают в течение двух часов на медленном огне на водяной бане. Полученный отвар процеживают через марлю. Если на поверхности отвара появляется маслянистая пленка, ее обязательно снимают. Отвар пьют натощак не менее 4–5 раз в день.

## ***ПРИ МАЛОКРОВИИ***

Морскую капусту рекомендуется использовать при лечении заболеваний крови, в частности малокровия. Для этого капусту необходимо измельчить, просушить и растереть в порошок, принимать его по 2 чайные ложки, запивая кипяченой водой, 3 раза в день. Действие порошка будет более эффективным, если вы будете раз в день съедать салат из свежей и морской капусты.

При заболеваниях крови и пониженном уровне гемоглобина рекомендуем салаты из краснокочанной капусты с морковью. Салаты можно заменить соком капусты и моркови из расчета: 50 г капустного сока и 30 г сока моркови.

## ***ПРИ ЧАСТЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ***

Если вас беспокоят кровотечения, попробуйте старинное средство, которое использовали знахари. В медной ступке столовую ложку перегородок грецких орехов и ложку капустных семян разотрите до однородного порошка. Затем добавьте в него ложку меда и тщательно перемешайте. Принимайте полученную смесь натощак утром в течение нескольких дней.

## ***ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ***

При заболевании щитовидной железы принимайте целебные ванны из морской капусты и листьев грецкого ореха. Свежие листья грецкого ореха заливают холодной водой и кипятят не менее часа. На целую ванну рекомендуется 500 г листьев грецкого ореха. Сушеные листья морской капусты заливают кипящей водой и настаивают 3–4 часа. Полученные отвары добавляют в теплую воду.

Полезно принимать ванну с добавлением отвара морской капусты, высокое содержание йода поможет при заболеваниях щитовидной железы. Но помните, что вода должна быть чуть теплой, так как горячие ванны противопоказаны людям с подобными заболеваниями.

## ***ПРИ ОТЕКАХ***

При отеках ног также рекомендуется перед сном делать ванночки из теплой воды с отваром морской капусты. При варикозном расширении вен после ванночек рекомендуется обертывать ноги листьями белокочанной или морской капусты. Закрепите их на ногах с помощью эластичного бинта и оставьте на ночь.

Употребляйте морскую капусту не менее двух раз в неделю в любом виде. Сушеную морскую капусту используют в качестве приправы при приготовлении горячих блюд. Капуста поможет вам вывести из организма излишки жидкости.

Отвар из морской капусты готовят следующим образом: 2 столовые ложки листьев заливают стаканом горячей кипяченой воды и настаивают в течение двух часов.

## ***ПРИ ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ***

В рацион кормящих мам обязательно должна входить морская капуста, так как она содержит большое количество йода, необходимого малышу. Чтобы увеличить количество грудного молока, пейте перед едой столовую ложку сока свежей капусты. Кроме того, употребление

свежего сока необходимо кормящим мамам, так как он содержит эффективные противовоспалительные вещества.

### ***ПРИ НАРУШЕНИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ***

Настойку из морской и краснокочанной капусты прописывают при нарушениях кровообращения. 100 г морской и 100 г краснокочанной капусты настаивают в закрытом сосуде в течение 4–5 часов. Принимают по одной столовой ложке 3 раза в день до еды.

Регулярное употребление капусты поможет очистить сосуды и восстановить кровообращение. При склерозе рекомендуется принимать свежий сок капусты со свеклой. Можно также использовать сок квашеной капусты в пропорции: на 50 г капустного сока 30 г сока свеклы.

### ***ПРИ ПОЧЕЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ***

Сок савойской капусты с добавлением нескольких капель меда помогает при почечнокаменной болезни. На 2 ст. л. сока капусты следует взять половину чайной ложки цветочного меда.

### ***ПРИ ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ***

При приступах мигрени приложите к голове свежие капустные листья и полежите не менее часа с закрытыми глазами в затемненной комнате. Это поможет вам избавиться от длительных и мучительных приступов.

Лист капусты снимет отек и устранил головную боль, возникшие после укуса пчелы или осы. Таким же образом можно использовать и квашеную капусту.

### ***ПРИ АВИТАМИНОЗАХ И СНИЖЕНИИ ЗАЩИТНЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА***

Квашеная капуста является одним из основных источников аскорбиновой кислоты. Медики считают квашеную капусту отличным профилактическим средством против таких заболеваний, как грипп и ангина. Содержащаяся в ней аскорбиновая кислота поможет укрепить иммунитет и прибавит бодрости и сил.

Иммунным клеткам требуется не только аскорбиновая кислота, но и витамин 6В. Он в большом количестве содержится в капусте брокколи. Чтобы пополнить запас витамина, в неделю необходимо съесть не менее 500 г салата из этой капусты. Витамин 12В, содержащийся в кислой капусте, помогает образованию иммунных клеток и укрепляет зрение.

Если вы или кто-то из ваших близких больны гриппом, попробуйте следующий рецепт. Смешайте сок алоэ с медом и капустным соком. Залейте сухим вином и настаивайте в течение суток. Эту смесь принимайте перед едой по чайной ложке.

Квашеная капуста полезна не только богатым содержанием аскорбиновой кислоты, но и тем, что вместе с ней в организм поступает необходимое количество растительных волокон и микроэлементов, которые выводят из организма холестерин и другие вещества.

Очень часто капусту вместе с другими овощами рекомендуют как средство от авитаминоза у детей. Особенно эффективно в этом случае овощное пюре для малышей. Воспользуйтесь нашим советом и чаще готовьте вкусное витаминное пюре своему ребенку.

Картофель, морковь и капусту отварите в подсоленной воде до мягкости. Затем остудите и перетрите овощи вместе с горячим молоком. Добавьте 5 г растительного масла. Это пюре рекомендуется 6-8-месячным детям. Готовя пищу, старайтесь не использовать капустные листья, прилегающие к кочерыжке, так как они более насыщены нитратами, чем остальные.

### ***ПРИ МОЗОЛЯХ, БОРОДАВКАХ***

Если вы хотите избавиться от застарелых мозолей, попробуйте следующий рецепт. Нарежьте крупными кусочками свежий капустный

лист, и вымочите его в уксусе не менее суток, затем наложите на мозоль и привяжите на всю ночь. Через несколько дней мозоль сойдет.

Сок капусты поможет вам избавиться от бородавок и родинок. Смачивайте бородавки капустным соком и делайте на ночь примочки из него. Через некоторое время бородавки исчезнут.

### ***СМЯГЧЕНИЕ ОГРУБЕВШЕЙ КОЖИ НА НОГАХ И ЗАЖИВЛЕНИЕ ТРЕЩИН***

Если у вас на пятках появились кожные утолщения, наросты, огрубевшие места, трещины, подержите ноги в теплой мягкой воде (добавьте в горячую воду немного чайной соды) до тех пор, пока температура ванны будет оставаться приятной, затем вытрите ноги, на огрубевшие места и трещины наложите кашицу из тертых капусты и репчатого лука в равных долях (приблизительно по две столовые ложки), перевяжите полиэтиленом и спите с этим компрессом всю ночь. Утром кашицу снимите, ополосните ноги холодной водой и смажьте кремом. Повторите процедуру на следующий день – кожа размягчится, и ее легко будет удалить специальной теркой для ног или пемзой.

### ***ПРОТИВ ЦИНГИ***

Сибирские знахари считали кислую капусту самым эффективным средством против цинги. Кровоточащие десны полоскали капустным рассолом пополам с водой.

### ***ПРИ ПРИСТУПАХ ЭПИЛЕПСИИ***

В старину такое тяжелое заболевание, как эпилепсия, лечили с помощью сока квашеной капусты. Считалось, что рассол сокращает приступы и делает их менее мучительными.

### ***ОТ ПОХМЕЛЬЯ***



Капустный рассол считается эффективным средством снятия похмелья, так как содержащиеся в нем вещества быстро растворяют и выводят из организма яды и токсины.

Если вы накануне вечером изрядно повеселились и выпили лишнего, а утром проснулись с сильнейшей головной болью, положите сзади на шею холодный компресс из капустного рассола.

Для борьбы с похмельем попробуйте следующий рецепт: 500 г свежего капустного сока доведите до кипения на медленном огне, затем добавьте столовую ложку сахара и дайте вскипеть. Сок остудите и пейте маленькими в глотками в течение часа.

Похмелье, безусловно, очень тяжелое состояние, которое не всегда удастся снять, поэтому, чтобы предотвратить похмельное мучение, лучше применить капусту заранее. Дело в том, что содержащиеся в капусте вещества и элементы тонизируют, являются барьером при токсикозе, активизируют обменные процессы, в общем, всячески готовят организм к принятию алкоголя и предотвращают тяжелые последствия. Чтобы во время застолья иметь бодрый вид и сразу не опьянеть, а следующий день провести без отеков, кругов под глазами, головной боли, тошноты и укоров совести, предварительно (то есть перед походом в гости или непосредственно перед тем как сесть за стол) отломите от вилка один-два капустных листа и съешьте, тщательно пережевывая. Средство очень простое, но, поверьте, эффективное.

Вообще хорошо на столе, изобилующем алкогольными напитками, иметь капустный салат или другие блюда, содержащие капусту, – гости будут долгое время находиться в подпитии, но не «переберут» благодаря этим блюдам, а на следующий день не станут проклинять ни вас, ни себя.

### ***ПРИ АНГИНАХ И БРОНХИТАХ***

Капуста обладает отличным противовоспалительным свойством. При ангинах и бронхитах хорошо помогает свежий капустный сок с сахаром. В стакан сока всыпьте чайную ложку сахара, размешайте и пейте три раза в день до еды.

При рекомендуется также полоскание горла капустным соком пополам с водой. Раствор должен быть обязательно теплым.

При ангине, воспалении гортани, налетах в горле, ларингитах, фарингитах полощите горло или выпивайте половину стакана сока свежей или квашеной капусты.

### ***ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ГОЛОСА***

Тем, чьи профессии связаны с постоянными выступлениями, речами (учителям, артистам, ораторам), часто грозит потеря голоса, хрипота. Для профилактики и восстановления охрипшего или севшего голоса выпивайте полстакана сока свежей или кислой капусты, а для достижения максимального и быстрого эффекта выпивайте или полощите горло смесью сока капусты и черной смородины.

### ***ОТ УГАРА***

В старину от угара спасались только квашеной капустой с клюквой. Капусту прикладывали к голове и клали в уши ягодки клюквы. Это средство также помогает при гипертонических кризах.

### ***ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ И НАРУШЕНИИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ***

При сахарном диабете капуста поможет уменьшить содержание сахара в крови. Для этого необходимо съедать не менее 300 г свежей капусты в день.

При нарушении обмена веществ можно использовать не только обычную огородную капусту, но и водоросли, которые нам известны как морская капуста. Она является прекрасным средством, регулирующим обменный процесс. Ее можно использовать в качестве примочек, готовить из нее отвары и регулярно употреблять в пищу. Чтобы нормализовать обменные процессы в организме, регулярно на

завтрак ешьте салат из квашеной и морской капусты. В качестве заправки используйте лимонный или томатный сок.

### ***ДЛЯ РУБЦЕВАНИЯ РАН И ЯЗВ***

Капуста очищает и рубцует раны и язвы. Нужно натереть на терке капустные листья и прикладывать сочную мякоть на язвы или раны. Хорошо помогает компресс из капустных листьев. При лечении ран и язв лучше использовать капусту, которая растет в вашей местности.

При язвах и экземах используются листья капусты, сваренные в молоке. Отварите листья капусты и прикладывайте к больным местам.

### ***ПРИ ОЖОГАХ***

При ожогах используют тертые капустные листья с яичным белком. Свежие листья натрите на крупной терке и перемешайте с яичным белком. Добавьте в кашицу несколько капель оливкового масла.

Если вы слегка обожглись, поддержите покрасневшее место под проточной холодной водой, затем промокните ватным тампоном, смоченным спиртом или одеколоном, и покройте пораженное место свежим капустным листом. Лист меняйте через каждые полчаса в течение дня, ожог не будет болеть и быстро заживет.

### ***ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ КОСТЕЙ И ЗУБОВ***

В капусте содержится большое количество магния, который отвечает за состояние костей и зубов. В течение дня обязательно съедайте несколько листьев свежей капусты или капустный салат. Особенно полезен салат из капусты со шпинатом, заправленный оливковым маслом.

### ***ПРИ ПОЛОВОМ БЕССИЛИИ***

В средневековые врачеватели рекомендовали мужчинам употреблять как можно больше салатов из шинкованой листовой капусты и тертого хрена. Это средство использовалось в народной медицине для укрепления мужской силы.

### ***ПРИ НЕВРОЗАХ И БЕССОННИЦЕ***

Если вас мучают страхи и ночные кошмары, положите под подушку несколько листьев свежей капусты. Этот чудесный овощ поможет вам справиться с беспокойством и нервозностью.

Избавиться от бессонницы поможет также настой из семян капусты. Две столовые ложки семян залейте стаканом кипящей воды и настаивайте не менее 2 часов. Затем отвар слейте и добавьте в него 50 г свежего капустного сока. Пейте три раза в день перед едой.

### ***ПРИ ЗАРАЖЕНИИ ПАРАЗИТАМИ***

Семена можно также использовать как глистогонное средство. Отвар готовится так же, как и в предыдущем рецепте. Пить надо не менее пяти раз в день перед едой.

Салаты из свежей капусты хорошо очищают кишечник. Салаты можно заменить соком из свежей капусты. Замените свой ужин стаканом капустного и свекольного сока в пропорции 1:1.

### ***ЛЕЧЕБНЫЙ ЧАЙ***

1. Для лечебного чая потребуются корни лопуха и одуванчика, листья крапивы и чайная ложка сухих листьев морской капусты.

Две столовые ложки смеси залейте 2 стаканами горячей воды и на медленном огне доведите до кипения. Кипятите в течение пяти минут, затем настаивайте в фарфоровой посуде. В чай добавьте столовую ложку лимонного сока. Этот чай является отличным тонизирующим и общеукрепляющим средством, регулирующим обменный процесс.

2. Листья подорожника, крапивы, капусты и боярышника залейте горячей водой и кипятите в течение 10 минут, затем настаивайте в течение часа. Можно добавить в чай сок лимона или грейпфрута. Этот чай хорошо помогает при атеросклерозе и водянке.

3. Шалфей, хвощ полевой, семена укропа, бессмертник и листья белокочанной капусты залейте горячей водой и настаивайте в течение 20–30 минут. Пейте чай натошак не менее трех раз в день. Этот чай поможет вам улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы и укрепит сосуды.

### ***НАСТОЙ ДЛЯ ПАРНОЙ***

Лечиться с помощью капусты можно не только отварами или соками, но и в парной. Очень хорошо процедура помогает при заболеваниях бронхов, гриппе, простудах.

Чтобы приготовить целебную настойку, понадобятся следующие компоненты: эвкалипт, шалфей, сок квашеной капусты и моченой брусники. Листья эвкалипта и шалфея залейте горячей водой и настаивайте в течение 3 часов. В полученный настой добавьте сок квашеной капусты и сок брусники. Этим настоем можно обдавать камни в парной, так как ингаляция смягчит кашель, избавит от скопления слизи и уменьшит боль в суставах при ревматизме.

## **2. КАПУСТА КАК КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО**

Капуста довольно дешевый, но при этом очень эффективный косметический препарат, который можно использовать как отдельно, так и в сочетании с другими компонентами. Свежая капуста обладает отбеливающим и тонизирующим действием, кислая капуста снимает излишнюю жирность, питает, увлажняет и освежает кожу. Капуста используется в виде масок, кашиц и примочек. Для каждого типа кожи подбирается особое, индивидуальное сочетание капусты с другими продуктами и специальными косметическими средствами.

## МАСКИ С КАПУСТОЙ

При использовании капустных масок следует соблюдать некоторые условия. Во-первых, маска накладывается на подготовленную кожу лица, поэтому прежде чем применять маску, кожу следует очистить от дневных загрязнений, выделений потовых и сальных желез, декоративной косметики. Перед наложением маски снимите макияж ватным тампоном или специальной губкой, смоченной косметическим молочком, сливками, очищающим кремом или растительным маслом. После этого умойтесь теплой водой или протрите лицо и шею специальным лосьоном – таким образом подготовленная кожа с очищенными порами и протоками сальных желез будет готова поглощать питательные вещества, содержащиеся в капустной маске.

Во-вторых, перед нанесением маски обильно смажьте жирным питательным кремом область вокруг глаз – здесь кожа очень чувствительная и нежная, маска на эти части лица не накладывается.

В-третьих, используйте маску, подходящую именно вам, – для сухой, жирной или смешанной кожи.

В-четвертых, для приготовления маски используйте мясистую часть капустных листьев, которая находится ближе к кочерыжке – именно в этой части концентрация полезных веществ повышенная. Кочерыжку же использовать в косметических целях не следует, поскольку она более плотная, волокнистая и даже в измельченном виде груба для маски, кроме того, в ней накапливаются не только полезные вещества, но и всевозможные элементы химических удобрений, которые используются при выращивании капусты, поэтому эффект от маски, приготовленной из нее, может быть обратным ожидаемому.

В-пятых, не приготавливайте маску задолго до применения и не оставляйте излишки храниться до следующей процедуры, потому что питательные вещества капусты и других компонентов разрушаются от длительного контакта с воздухом, и маска утрачивает свои косметические свойства.

Основой капустной маски служит каша из мякоти капустных листьев, которую получают путем натирания капусты на терке или

измельчения в мясорубке, квашеную капусту удобнее всего растереть пестиком.

Маски с капустой могут иметь различную консистенцию – густые маски удобно накладывать на лицо с помощью косметической лопатки, а более жидкие – используя ватный или марлевый тампон.

Большинство капустных масок смывается водой комнатной температуры, но в некоторых масках кроме капусты могут содержаться компоненты, смывать которые лучше подсоленной, подкисленной, разбавленной молоком водой или лосьоном – в каждом отдельном случае способ снятия маски будет оговорен.

### ***КАК ВЕРНУТЬ ГЛАЗАМ БЛЕСК И СНЯТЬ УСТАЛОСТЬ***

Промойте холодной водой капустный лист и положите его на глаза на 20 минут. Это поможет вам снять усталость и отечность с век.

### ***ЗА ПЯТЬ МИНУТ ДО ТОРЖЕСТВА***

Чтобы выглядеть на празднике свежей и ухоженной после утомительного рабочего дня или недосыпания, нужно обязательно восстановить уставшую и потерявшую тонус кожу лица и шеи. Если у вас нет времени на то, чтобы подойти к этому делу со всей ответственностью, воспользуйтесь простым средством – свежими капустными листьями.

Отделите от вилка 3–4 листа, сполосните их холодной водой и в положении лежа наложите на вымытые, но не вытертые лицо и шею. Прохладные листья прикладывайте вогнутой стороной. Кожу перед процедурой не следует вытирать полотенцем, поскольку вода способствует лучшему и быстрейшему проникновению питательных веществ. Полежите с капустными листьями, закрыв глаза, 3–5 минут, пока не почувствуете, что листья стали нагреваться от соприкосновения с кожей. Затем снимите их и промокните влажные лицо и шею мягким полотенцем или бумажной салфеткой.

Вы увидите, что кожа стала более мягкой, свежей и матовой, почувствуете, что усталость лицевых мышц и раздражение на коже



пропали. Кроме того, что процедура наложения капустных листьев бодрит кожу, она готовит ее к применению косметики – промокнув лицо и нанеся крем-основу и декоративную косметику, вы заметите, что макияж лучше держится, не теряет яркости и не расплывается за время торжества.

### ***ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ ЛИЦА***

1. Натрите на крупной терке свежую морковь и отварите ее в молоке до полного размягчения. Добавьте в кашу 50 г свежего капустного сока, смешанного с медом. Маску наносите на очищенное лицо на 3–5 минут, затем ополосните лицо теплой кипяченой водой.

2. Пропустите через мясорубку морковь и свежую капусту. Отожмите и слейте сок. В кашу добавьте по чайной ложке меда и сметаны. Маска наносится на очищенную увлажненную кожу. Подержите маску в течение 5-10 минут и смойте теплой кипяченой водой, добавив в нее несколько капель лимонного сока.

### ***ВИТАМИННЫЕ МАСКИ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ***

1. Отварите репу, очистите и разомните. Добавьте сок свежей капусты и чайную ложку морковного сока. Наложите маску на лицо и через 5 минут смойте теплым молоком.

### ***МАСКИ ИЗ ЛЬДА***

1. Цветы и листья шалфея смешайте с резаными листьями цветной капусты и залейте горячей водой. Настаивайте в течение 2–3 часов, а потом процедите и разлейте в ванночки для замораживания в холодильнике. Кубиками льда протирайте лицо утром и вечером. Этот лед хорошо помогает при жирной и морщинистой коже.

2. Зверобой, полынь и золу листьев морской капусты смешайте и залейте горячей водой. Настаивайте не менее 5 часов, а затем

процедите и заморозьте. Протирайте льдом кожу лица и шеи, так как это средство хорошо помогает при раздраженной и сухой коже.

3. Листья одуванчика, лопуха и листовой капусты пропустите через мясорубку и отожмите сок. Добавьте в него несколько капель лимонного сока и заморозьте. Протирайте лицо утром и вечером. После маски не забудьте нанести питательный крем.

4. Разведите рассол квашеной капусты пополам с кипяченой водой и заморозьте. Эта маска хорошо очищает и отбеливает лицо, устраняет веснушки и пятна, тонизирует кожу.

5. Сок свежего огурца, петрушки, молочая и свежей капусты смешайте и заморозьте. Протирайте лицо утром и вечером. После утреннего применения наносите на лицо увлажняющий крем, а после вечернего – питательный.

6. Отвар календулы разведите настойкой из листьев морской капусты и поставьте в холодильник. Протирайте лицо, и когда будете принимать ванну, добавьте туда несколько кубиков льда.

## **МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ**

Сухая кожа нуждается в особенно внимательном уходе, поскольку при неосторожном воздействии на нее она легко раздражается, начинает шелушиться и зудеть.

Для глубокого очищения сухой кожи можно использовать смесь теплой воды со свежим капустным соком в пропорции 3:1. Умывайтесь такой водой примерно один раз в месяц, и вы очистите кожу лица, не пересушив ее.

Маски накладываются на очищенную кожу, слегка смазанную жирным кремом, который предотвращает раздражение и служит хорошим проводником для питательных компонентов.

### ***УВЛАЖНЯЮЩИЕ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ***

Очень важны для сухой и чувствительной кожи увлажнение и насыщение полезными веществами. Листья свежей капусты содержат много воды, витаминов и необходимых элементов, поэтому капустный сок и каша являются прекрасной основой для масок, делающих сухую кожу эластичной, мягкой и бархатистой.

1. Если после умывания у вас появляется ощущение стянутости кожи, попробуйте применить следующую маску: разотрите яичный желток в стеклянной посуде, добавьте половину чайной ложки растительного (лучше оливкового) масла, половину чайной ложки свежего капустного сока и столько же сливок. Наносите смесь с помощью ватного тампона несколько раз с промежутком в 1–2 минуты. Смойте маску водой комнатной температуры.

2. Насытить сухую кожу полезными веществами и влагой поможет капустно-фруктовая маска: смешайте по одной растертой ягоде малины, клубники и кашу из половинки абрикоса, добавьте чайную ложку натертой на мелкой терке свежей капусты и половину чайной ложки сливок. Маску наложите на лицо, подержите 10–15 минут и смойте теплой, а затем прохладной водой.

3. Приготовить питательную и смягчающую маску можно с использованием уже имеющихся косметических средств: половину

чайной ложки жирного крема или косметических сливок, подходящих для вашей кожи, смешайте с одной чайной ложкой капустного сока и половиной чайной ложки меда, нанесите на лицо густым слоем, на 15–20 минут, затем снимите маску двумя-тремя ватными тампонами и ополосните лицо мягкой водой комнатной температуры.

4. Увлажняющим, тонизирующим и легким отбеливающим эффектом обладает творожно-капустная маска. Разотрите 2 чайные ложки жирного творога с чайной ложкой молока и чайной ложкой сока свежей капусты, нанесите на лицо при помощи косметической лопатки, держите четверть часа, затем снимите лопаткой и смойте остатки маски смесью холодной воды с молоком (на один стакан воды половину стакана молока).

5. Если кожа лица сухая, и на ней отчетливо проступают морщинки, попробуйте разгладить и оживить лицо и шею следующей маской: чайная ложка майонеза смешивается с таким же количеством натертой на мелкой терке свежей капусты, половиной чайной ложки жирного витаминизированного крема и меда. Маску наложите на лицо, протертое ватным тампоном, смоченным в свежем молоке, ровным тонким слоем, подержите несколько минут, затем наложите остатки маски на область морщинок, подержите еще 7-10 минут и смойте теплой водой с молоком.

6. Если сухая кожа раздражена, появились краснота и шелушение, то в этом случае поможет успокаивающая маска, состоящая из чайной ложки сока свежей капусты, такого же количества оливкового масла, яичного желтка и щепотки картофельной муки. Смешайте все компоненты и слегка подогрейте на водяной бане (можно подержать посуду с маской над горлышком чайника с кипящей водой), чтобы она имела приятную для лица температуру. Нанесите маску на лицо, особенно плотным слоем на раздраженные области, на 15–20 минут, смойте теплой водой, затем промокните лицо мягким полотенцем. После первой же процедуры покраснение проходит, а через 2–3 сеанса кожа перестает шелушиться, становится гладкой и свежей.

Отличной добавкой к крему, которым вы пользуетесь, послужит питательный настой из капусты.

1. Для приготовления настоя необходимо взять чайную ложку измельченных листьев молодой березы, щепотку порошка морской капусты и залить их горячей водой. Настаивайте не менее 2 часов.

Столовую ложку настоя добавьте в питательный крем для сухой кожи, и вы получите хорошую витаминную, питательную маску. Ее рекомендуется наносить перед сном, а снимать надо лосьоном или теплой водой с добавлением соды.

2. Промойте листья крапивы, одуванчика, мяты и листовой капусты, затем пропустите их через мясорубку и заварите кипятком. Вода должна только слегка покрывать массу. Настаивайте не менее 2 часов. Смешайте кашицу из листьев с творогом и подогретым медом в равных пропорциях. Полученную маску нанесите на очищенное лицо тонким слоем.

3. Перемешайте вместе мякоть арбуза, дыни, свежего огурца, помидора, белокочанной капусты, предварительно измельчив до однородной массы. На литр кипящей воды добавьте чайную ложку соды и столовую ложку ромашки. Смочите полотенце в горячей воде и приложите к лицу на 5–7 минут. Затем нанесите маску из перетертых продуктов. Подержите 5-10 минут, затем смойте теплой водой.

# МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Для жирной кожи из капусты можно приготовить очищающие, увлажняющие и питательные маски.

## ОЧИЩАЮЩИЕ МАСКИ

Жирная кожа больше, чем любая другая, загрязняется, поэтому простого умывания, даже с мылом, для ее полного очищения бывает недостаточно. Более глубокую очистку могут дать специальные очищающие капустные маски. Их следует проводить не реже одного раза в неделю.

1. Если кожа очень жирная, вымойте очищенное лицо теплой водой, чтобы расширились поры, и нанесите маску, состоящую из чайной ложки измельченной свежей капусты и столовой ложки мелкой соли. Маску не держите на коже, а слегка вотрите легкими массажными движениями, следуя направлениям от середины подбородка и переносицы к ушам и от центра лба в противоположные стороны, избегая области вокруг глаз. Смойте маску теплой водой, чтобы поры не успели закрыться раньше, чем из них выйдет грязь, а затем сполосните лицо холодной водой или протрите кусочком льда, завернутым в марлю.

2. Более щадящая, мягкая очищающая маска для жирной кожи состоит из капустного сока и черного хлеба. Хлебный мякиш положите в капустный сок; когда он размякнет, нанесите полученную кашицу на вымытое и слегка распаренное над горячим травяным отваром лицо легкими надавливающими движениями, соблюдая основные направления массажа. Когда маска начнет свободно скользить, смойте ее теплой водой. Завершите процедуру, ополоснув лицо холодной водой.

3. Жирная кожа обладает чрезмерной щелочностью, бороться с которой нужно с помощью кислоты, поэтому для нейтрализации щелочной среды и снятия излишней жирности употребляют сок кислой капусты. Можно умываться водой комнатной температуры, смешанной с капустным соком в пропорции 2:1. Еще лучше протирать

кожу ватным тампоном, смоченным соком свежей или квашеной капусты.

4. Для более длительного эффекта делают маску с использованием кислой капусты. Для этого 2 чайные ложки капустного сока смешивают с чайной ложкой муки или яичным белком, наносят на лицо, смоченное капустным соком, на четверть часа и смывают приятной для кожи теплой водой. Жирность и блеск исчезнут.

5. Золу морской капусты, дрожжи, густую сметану и лимонный сок смешивают в равной пропорции и накладывают на лицо на 15 минут. Маску смывают теплой кипяченой водой. Это хорошее средство для очистки кожи и выведения пигментных пятен.

### **УВЛАЖНЯЮЩИЕ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ**

Существует стереотип, что жирная кожа нуждается только в очищении и еще раз очищении, а увлажнение и питание предназначены для других типов кожи. Это заблуждение, поскольку жирность и влажность – разные вещи: излишняя сальность способствует не удержанию воды, а только раздражает кожу, и в результате жирная кожа стареет, теряя влагу и содержащийся в клетках комплекс различных элементов. Поэтому ее необходимо снабжать необходимыми питательными веществами и витаминами.

1. Хорошо питает и освежает жирную кожу лица маска, приготовленная из чайной ложки натертой свежей капусты, чайной ложки кашицы из огурца и яичного белка. Овощи натрите отдельно и смешайте со взбитым в стеклянной посуде белком. Маску наложите на очищенное лицо и подержите, пока она не начнет подсыхать. Яичный белок обладает вяжущим эффектом, сок огурца и капусты увлажняет кожу, а содержащиеся в овощах витамины и активные элементы питают ее. Кроме того, маска обладает легким отбеливающим свойством.

2. Никакой специальной подготовки не требует маска из квашеной капусты – просто нанесите капусту на очищенное лицо, даже не измельчая ее. Подержите маску четверть часа и смойте прохладной водой. Кислая капуста снимет излишки жира и подпитает кожу полезными веществами.

3. Еще одна маска готовится из взбитого белка, чайной ложки сока свежей капусты и половины чайной ложки сливок – все компоненты смешайте, маску нанесите на лицо. Когда она начнет подсыхать, нанесите еще один слой. Процедуру повторите трижды, затем смойте вновь подсохшую маску теплой водой и ополосните лицо холодной водой.

4. Маска, питающая кожу и придающая ей матовость, готовится из чайной ложки картофельной или пшеничной муки, двух чайных ложек сока квашеной капусты и чайной ложки меда. Все составные части тщательно перемешайте, маску нанесите на влажное лицо на полчаса, затем смойте смесью равного количества кипяченой воды и молока. Если мед густой, добавьте в смесь еще немного капустного сока, чтобы маска имела консистенцию сметаны.

5. Оживляющий эффект оказывает маска, приготовленная из столовой ложки нежирного творога, яичного желтка и сока кислой капусты. Разотрите до однородности творог и желток и чайной ложкой добавляйте капустный сок, пока масса не станет достаточно мягкой, похожей на пюре, но не растекающейся. Маску держите на лице около получаса, смойте холодной водой.

6. Несколько капель сока одуванчика смешайте с порошком из листьев морской капусты и добавьте в эту смесь немного белой глины. Нанесите маску на лицо на 5 минут, затем смойте теплой водой и протрите лицо кубиком льда. Маска обладает отличным отбеливающим и очистительным эффектом.

### ***ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ ЛИЦА***

Нарежьте листья свежей капусты крупными кусками и пропустите через мясорубку. Отожмите и варите в молоке до размягчения. В полученную кашу добавьте чайную ложку свежего капустного сока и 1/2 чайной ложки сока свежего молочая. Нанесите маску на лицо на 3 минуты. Смойте теплой водой и нанесите на лицо увлажняющий крем. Эта маска хорошо отбеливает кожу, выводит веснушки и пигментные пятна. Но вы должны помнить, что применение молочая может вызвать воспаление кожи или аллергию, поэтому прежде чем воспользоваться рецептом, капните несколько капель молочая на кожу



возле локтя. Если никакого покраснения или раздражения на коже не будет, сделайте маску.

На Руси для отбеливания кожи лица использовали рассол квашеной капусты пополам с водой.

Часто при жирной коже поры на лице расширены, что само по себе не очень привлекательно, а при невнимательном уходе они забиваются и образуют гнойнички. Существуют несколько масок, обладающих вяжущим, стягивающим и очищающим действием, которые помогут справиться с неприятностями подобного рода.

6. Для сужения пор и обезжиривания применяется маска, приготовленная из взбитого до появления пузырьков яичного белка и добавленных в него двух чайных ложек сока кислой капусты. Маску нанесите ватным тампоном, держите до подсыхания, появления стягивающего эффекта, затем накладывайте еще один слой и повторяйте эти действия до тех пор, пока не кончится белково-соковая смесь. Маску снимайте ватным или марлевым тампоном, смачивая его теплым чаем, закончите процедуру ополаскиванием лица холодной водой.

7. Стягивает и освежает кожу капустно-яблочная маска. Приготовить ее несложно: натрите на мелкой терке кислое яблоко, свежую капусту (если будете использовать квашеную капусту, – разотрите ее пестиком), возьмите по столовой ложке того и другого, смешайте с чайной ложкой картофельной муки. Получится довольно густая маска, которую нужно нанести на лицо – 15–20 минут, снять с помощью косметической лопатки или тупой стороной ножа. После удаления маски умойтесь водой комнатной температуры, но не теплой, чтобы не нарушить полученный стягивающий эффект.

## **МАСКИ ДЛЯ КОЖИ СМЕШАННОГО ТИПА**

Ухаживать за кожей смешанного типа довольно трудно и хлопотно, поскольку приходится комбинировать несколько разных типов косметических средств. Особенностью применения масок для кожи подобного типа является то, что нужно готовить две маски для разных частей лица, содержащие различные компоненты. Капустный сок хорош тем, что в его состав входят витамины и вещества, необходимые и полезные как для сухой, так и для жирной и нормальной кожи.

Чаще всего жирными бывают подбородок, нос (особенно крылья) и средняя часть лба, а сухими – щеки и шея. Таким образом, на середину лица нужно наносить маску, снимающую жирность, а для остальных частей использовать насыщенные питательные и увлажняющие смеси.

Перед нанесением масок среднюю часть лица смачивайте теплой водой, а щеки и шею смазывайте детским или любым другим кремом.

### **ОЧИЩАЮЩИЕ МАСКИ**

1. Для средней части лица смешайте чайную ложку измельченной кислой капусты с таким же количеством настойки календулы, добавьте раскрошенный мякиш черного хлеба для густоты. На остальные области лица наложите маску, приготовленную из чайной ложки нежирного творога, чайной ложки сока петрушки и половины чайной ложки оливкового масла. Подержите маску 10–15 минут и смойте теплой водой.

2. На среднюю часть лица наложите маску, приготовленную из чайной ложки сока квашеной капусты, такого же количества сока алое, половины чайной ложки меда, щепотки мелкой столовой соли и пшеничной муки. Маска на щеки и шею делается из чайной ложки свежего капустного сока, такого же количества морковного сока, майонеза и щепотки картофельной муки.

## ***УВЛАЖНЯЮЩИЕ МАСКИ***

1. Смешайте по чайной ложке натертого на мелкой терке яблока, измельченной капусты, обезжиренного творога и кефира, нанесите эту маску на участки жирной кожи. На остальные части лица приготовьте маску из размятого ломтика банана, чайной ложки мелко натертой капусты, сливок, половины чайной ложки меда. Нанесите маску на 15–20 минут, смойте смесью воды с молоком в соотношении 2:1.

2. На середину лица наложите маску из чайной ложки сока кислой капусты, такого же количества настойки календулы, меда и предварительно замоченных и измельченных овсяных хлопьев. На щеки и шею приготовьте маску из чайной ложки мякоти свежей капусты, настойки ромашки и оливкового масла. Маску для сухой кожи наносите несколько раз. Эти маски обладают не только увлажняющим, но и противовоспалительным, успокаивающим действием.

3. Приготовьте смесь из 2 чайных ложек мелко натертой капусты и огурца, разделите ее на две части, в одну добавьте чайную ложку сливок и несколько капель рыбьего жира, нанесите эту маску на сухие участки кожи; в оставшиеся тертые овощи добавьте 5 капель лимонного сока и нанесите полученную смесь на середину лица. Смывайте водой комнатной температуры или холодным чаем.

## ***ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ***

1. Заранее приготовьте яйцо, чтобы оно имело комнатную температуру, отделите белок от желтка, разложите их в разные пиалы. Небольшую часть капустного листа (утолщенную, которая ближе к кочерыжке) залейте кипящим молоком, дайте постоять, чтобы она стала мягкой. Теплый капустный лист разотрите в кашицу, смешайте с желтком и нанесите на сухие участки кожи. Для жирных областей лица добавьте в белок чайную ложку измельченной на терке капусты, немного меда и щепотку муки.

2. Приготовьте две пиалы, положите в каждую по 1 столовой ложке творога, разотрите, добавьте в одну пиалу сок свежей капусты, моркови – по чайной ложке, немного жирного витаминизированного крема и сливок так, чтобы получилась масса консистенции, сметаны.

Эта маска накладывается на сухие участки кожи. В другую пиалу добавьте 2 чайные ложки сока кислой капусты, чайную ложку картофельного сока и меда, наложите на среднюю часть лица. Смойте теплой, затем прохладной водой.

3. Очень эффективна маска, приготовленная из дрожжей. Обе части маски следует делать, опустив посуду в горячую воду. Для жирных участков лица: поместите в пиалу чайную ложку дрожжей, добавьте сок квашеной капусты, доведя смесь до консистенции сметаны; опустите пиалу в горячую воду, чтобы дрожжи начали бродить. Когда начнут появляться пузырьки, добавьте в смесь размятый кусочек банана, размешайте теплую маску и нанесите на лицо. Для сухих участков кожи в забродившие дрожжи со свежим капустным соком добавьте половину чайной ложки оливкового масла и столько же меда. Держите маску, пока она не остынет, затем снимите тупой стороной ножа или марлевым тампоном, ополосните лицо водой комнатной температуры, смешанной со свежим капустным соком в соотношении 3:1.

## МАСКИ ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Кожа начинает увядать, когда клетки теряют влагу, в них замедляются обменные процессы. Появляются морщины, лицо выглядит дряблым, обвисшим, портится цвет кожи. Капуста, богатая витаминами, питательными веществами и хорошо увлажняющая, является компонентом многих масок, способных оживить стареющую кожу.

1. Смешайте по одной чайной ложке мелко натертой свежей капусты, моркови, киви, банана, сливок и меда. Нанесите получившееся пюре на лицо, очищенное ватным тампоном, смоченным в разбавленном водой капустном соке, на 15–20 минут, смойте теплой водой и смажьте кожу детским или каким-либо другим кремом.

2. Слегка распарьте лицо над горячим отваром лекарственных трав (ромашки, календулы и т. п.). Промокните кожу бумажной салфеткой и наложите маску, приготовленную из чайной ложки теплого картофельного пюре, такого же количества протертой квашеной капусты, нескольких капель растительного масла и витаминов А, Е в масле. Когда маска остынет, подержите ее на лице еще 3–5 минут, затем снимите деревянной лопаткой или тупой стороной ножа, лицо ополосните прохладной водой, смешанной с соком кислой капусты в пропорции 3:1.

3. Хорошо тонизирует и придает коже упругость следующая маска: растолките пестиком чайную ложку овсяных хлопьев, замочите в двух чайных ложках сока свежей или квашеной капусты. Когда овсяные крошки разбухнут, добавьте в них половину чайной ложки майонеза, меда и жирного крема для лица. Нанесите маску на кожу, дайте слегка впитаться и подсохнуть, а затем снимите влажными тампонами, одновременно проводя ими массаж лица. Легкое покраснение кожи после процедуры указывает на то, что вы активизировали ток крови и обмен питательных веществ.

4. Летняя витаминная маска для увядающей кожи: смешайте по половине чайной ложки натертых на мелкой терке яблока, капусты, моркови, раздавленных ягод белой или красной смородины, добавьте

несколько капель лимонного сока. Нанесите на смоченное теплой водой лицо, подержите 20–30 минут, смойте прохладной водой.

### **РАЗГЛАЖИВАНИЕ МОРЩИН**

1. Протрите лицо ватным тампоном, смоченным слегка разбавленным соком свежей или квашеной капусты. Наложите на лицо и особенно густо на морщины маску, приготовленную из яичного желтка, половины чайной ложки растительного масла, чайной ложки свежей капусты, натертой на мелкой терке, и небольшого количества меда. Держите маску 15–20 минут, пока она не начнет слегка загустевать. После удаления маски вновь протрите лицо тампоном, пропитанным разбавленным капустным соком.

2. Отварите небольшую часть капустного листа в молоке, разотрите до получения пюре (должна получиться примерно чайная ложка), смешайте с яичным желтком, чайной ложкой картофельного пюре, половиной чайной ложки сливок, морковного и клюквенного сока. Нанесите маску на очищенное лицо, держите около получаса, затем снимите ватным тампоном, смоченным холодным чаем, дайте коже подсохнуть и смажьте кремом.

3. Умойтесь и нанесите на лицо маску, приготовленную из равных долей свежей и квашеной капусты, картофельной муки и меда. Эта маска не только бодрит и оживляет кожу, но и придает ей бархатистость.

4. Очень эффективна и насыщена витаминами и активными веществами маска, полученная путем смешивания чайной ложки меда, протертой квашеной капусты, сока алоэ и половины желтка.

5. Для этой маски вам понадобятся белая глина, сок лимона и ложка золы морских водорослей. Перемешайте все компоненты и нанесите на лицо после купания на 5-10 минут, а затем смывайте. После маски нанесите на кожу немного питательного крема.

### **ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ КОМПРЕССЫ ДЛЯ КОЖИ**

1. Морская капуста содержит большое количество минералов и успешно применяется в качестве компрессов для кожи. Особенно эффективны компрессы из свежих листьев морской капусты в летний и осенний период. Длительное пребывание под летним жарким солнцем делает кожу сухой, обезжиренной, что приводит к ее быстрому старению. Восстановить структуру кожи вам помогут компрессы из морской капусты и белой глины.

После того как вы примете душ или ванну, наложите на кожу промытые листья морской капусты и обмажьте сверху белой глиной. Держите компресс до тех пор, пока глина не подсохнет. После этого встаньте под душ и смойте с тела глину и листья капусты, кожу промойте смягчающим витаминизированным гелем для душа.

2. Летом, на морском пляже или около реки положите на кожу влажные листья морской капусты, этот поможет вам избежать пересыхания и обезвоживания кожи.

### ***ОЧИЩАЮЩИЙ ЛОСЬОН***

Сок свежего огурца смешайте с чайной ложкой лимонного сока. Добавьте сок свежей капусты, чайную ложку водки. Протирайте лосьоном лицо утром и вечером.

### ***СТЯГИВАЮЩИЕ МАСКИ ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ***

Для этой маски вам потребуются пчелиный воск, настой листьев морской капусты, лимон, растительное масло. Растопите пчелиный воск и добавьте в него растительное масло. В полученную смесь добавьте настой листьев морской капусты и чайную ложку лимонного сока. Эту маску нанесите на лицо на 5 минут. После маски используйте увлажняющий крем. Ее рекомендуется делать перед сном.

### ***ПРИМОЧКИ***

Примочки применяют для увлажнения кожи, снятия отеков и кругов под глазами, повышения тонуса мышц и улучшения цвета лица. Примочки делают на очищенную кожу, накладывая на лицо смоченные в питательном растворе кусочки ваты, марли, тонкой ткани или небольшого полотна на все лицо с отверстиями для глаз.

1. Восстанавливающим эффектом обладает холодная примочка из смеси соков свежей или квашеной капусты, моркови, картофеля и небольшого количества сливок. Такая примочка поможет вернуть бодрость уставшей за день коже.

2. Легким отбеливающим и выраженным тонизирующим действием обладает примочка, приготовленная из четверти стакана свежего молока, двух столовых ложек сока свежей капусты, 20–25 капель лимонного сока и половины чайной ложки жидкого меда.



## ОТБЕЛИВАНИЕ КОЖИ, ВЫВЕДЕНИЕ ВЕСНУШЕК

Сок и кашлица из свежей и квашеной капусты обладают отбеливающим эффектом, поэтому являются одним из средств борьбы с веснушками и пигментными пятнами.

Чтобы предотвратить появление веснушек, уже ранней весной начинайте принимать профилактические меры – ежедневно выпивайте по полстакана подслащенного сока свежей капусты на протяжении месяца, можно каждый день съедать утром натощак и вечером во время ужина 2–3 столовые ложки квашеной капусты или пить рассол.

Лицо сохранит свою белизну даже под воздействием яркого весеннего солнышка, если вы будете выпивать утром треть стакана сока кислой капусты, а вечером стакан молока или кефира.

Если веснушки все же появились, и вы убеждены в том, что они нисколько не украшают вас, то начинайте с ними беспощадную борьбу не на жизнь, а на смерть. Можно замучить их отбеливающими примочками и масками на основе капустного сока.

1. Чтобы вывести веснушки, приготовьте смесь охлажденного рисового отвара с соком кислой капусты в пропорции 1:1. Обильно смочите раствором ватные или марлевые тампоны и положите их на очищенное лицо. Подержите, пока тампоны не нагреются, снова смочите их смесью – повторите процедуру 5–7 раз. Такие примочки накладывайте с перерывами в 3–4 дня, веснушки начнут блекнуть, а затем пропадут.

2. Для отбеливания кожи приготовьте следующую маску: смешайте по чайной ложке измельченной свежей и квашеной капусты, зелени петрушки и майонеза. Маску держите на лице 20–30 минут, затем снимите косметической лопаткой или тупой стороной ножа, кожу протрите тампоном, смоченным соком свежей капусты. Повторяйте процедуру через каждые три дня.

3. Еще одно средство борьбы с веснушками – протирание кожи ватным тампоном, смоченным смесью свежего капустного и лимонного сока в соотношении 2:1. Протирайте очищенное лицо утром и вечером каждый день, затем ополаскивайте холодной водой

или протирайте кусочком льда (если позволяет кожа) и смазывайте легким кремом.

4. Осветляет веснушки и пигментные пятна маска, приготовленная из столовой ложки измельченной свежей или квашеной капусты, яичного белка, чайной ложки ромашкового отвара и 5–7 капель лимонного сока.

5. Для удаления веснушек используется также маска, щадящая сухую кожу. Ее готовьте так: чайную ложку картофельной муки разведите молоком или сливками до густоты сметаны, добавьте чайную ложку натертой на мелкой терке свежей капусты, 3–5 капель лимонного сока. Маску нанесите на лицо, очищенное ватным тампоном, смоченным свежим огуречным соком, а затем, слегка смазав легким кремом, смойте тепловатой водой.

6. Для выведения веснушек и пигментных пятен используйте примочку из сока корней петрушки, лимона, капусты. 50 г сока петрушки смешайте с чайной ложкой лимонного и капустного сока. Делайте примочки на ночь, перед сном.

### ***ПРИМОЧКИ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ***

1. Снять отечность век поможет свежий сок из листьев капусты. Для этого нужно намочить ватный тампон свежим соком и положить его на веки. Полежите с закрытыми глазами 20–30 минут. Достаточно сделать примочку несколько раз – и отеки исчезнут.

2. Если вас беспокоят темные круги под глазами, попробуйте сделать примочку из сока лимона, квашеной капусты и отвара ромашки. 4 столовые ложки капустного рассола влейте в 50 г отвара ромашки и добавьте одну чайную ложку лимонного сока. Смочите в отваре ватный тампон и положите на кожу около глаз. Подержите тампон в течение 10 минут, затем промойте кожу кипяченой водой комнатной температуры.

### ***УКРЕПЛЕНИЕ НОГТЕЙ***

Ломкие или расслаивающиеся ногти способны вывести из себя и испортить настроение любой женщине, особенно если предстоит торжество или важная встреча. Повышенная ломкость или наоборот мягкость ногтей, расслоение говорят о том, что им не хватает витаминов и питательных веществ, поэтому следует уделить своим рукам некоторое внимание и снабдить ногти всем необходимым. Источником солей, полезных элементов и витаминов служат многие овощи, в том числе, конечно, и капуста.

1. Самое простое средство восстановления прочности ногтей – ежедневные ванночки из сока квашеной капусты. Проводите эту процедуру вечером перед сном, а на ночь смазывайте руки и особенно ногти витаминизированным кремом для рук.

2. Быстрый эффект дают примочки, которые вы можете приготовить так: 3 столовые ложки сока квашеной капусты смешивают с половиной чайной ложки мелкой столовой соли, 3–5 каплями витамина А и Е в масле. Этим составом смочите ватные тампоны и наложите их сверху на кончики пальцев так, чтобы кожа вокруг ногтей была покрыта и получала питательные вещества.

3. Укрепляют ногти примочки из столовой ложки сока кислой капусты, моркови, поваренной соли и чайной ложки растительного масла.

4. Если ваши ногти часто ломаются или отслаиваются, это говорит о том, что вашему организму не хватает фосфора, кальция и других минералов. В этом случае вам поможет ванночка из сушеных листьев морской капусты. Столовую ложку листьев заливают стаканом кипятка и настаивают в течение 30 минут. Делайте ванночки для рук несколько раз в день.

## **УХОД ЗА КОЖЕЙ РУК**

Женские руки постоянно хлопочут, поэтому кожа подвергается всевозможным испытаниям – контактам с различными веществами, которые иссушают и огрубляют ее. Из-за этого руки преждевременно стареют, становятся морщинистыми, теряют мягкость. Руки, как и лицо, нуждаются в постоянном уходе, витаминизации, увлажнении и смягчении. Для этого существуют всевозможные ванночки, примочки и маски, основой которых часто бывают овощи, в том числе и богатая полезными веществами и обладающая тонизирующим и отбеливающим действием капуста.

### **СМЯГЧЕНИЕ**

В зимнее и холодное осенне-весеннее время кожа рук нуждается в дополнительном смягчении, а сухой коже оно необходимо постоянно. Оживить сухую, шелушащую и покрасневшую кожу рук можно с помощью смесей.

1. Отварите в стакане молока свежие капустные листья, разомните их до получения пюре, добавьте чайную ложку оливкового масла, столько же майонеза и нанесите теплую смесь на руки. Подержите в течение 15–20 минут, смойте теплой водой и смажьте руки кремом.

2. Измельчите свежий капустный лист, добавьте в полученную кашу по чайной ложке меда, сливок и растертого в пюре банана. Такая смесь не только смягчает, но и освежает кожу рук.

3. Разведите 2 столовые ложки пшеничной муки отваром ромашки и мяты до консистенции сметаны, добавьте 2 столовые ложки кашицы из свежих капустных листьев, половину чайной ложки растительного масла, наложите смесь на руки и держите около получаса, затем смойте теплой водой и протрите ватным тампоном, смоченным отваром трав. Такая смесь снимает раздражение, покраснение и стягивание кожи.

### **УВЛАЖНЕНИЕ**

Увлажнять кожу рук можно при помощи ванночек, компрессов и примочек.

1. Приготовьте теплую ванночку из половины стакана сока квашеной капусты, такого же количества отвара календулы, ромашки и 20 капель лимонного сока. Держите руки в этой смеси до тех пор, пока температура будет оставаться приятной, затем дайте коже слегка подсохнуть и смажьте ее легким кремом.

2. Марлю смочите соком свежей капусты, натрите на терке капустные листья и сырой картофель, добавьте в кашицу 2 столовые ложки свежего молока, разложите массу на марле, прикройте марлей сверху и нанесите на руки. Периодически немного надавливайте на компресс, чтобы сок овощей смачивал кожу.

3. Натрите на мелкой терке яблоко, свежую капусту, морковь и огурец, полученную кашицу наложите на руки и подержите в течение 15–20 минут, смойте холодной водой, кожа станет нежной и мягкой.

4. Уставшие руки можно увлажнить примочкой из смеси чайной заварки, сока свежей капусты и минеральной воды в равных долях. Холодную примочку держите на руках до тех пор, пока она не станет теплой, затем обновите, повторите процедуру несколько раз, после этого не смывайте ее и не вытирайте руки, а дайте им высохнуть; смажьте легким кремом.

## ***ПИТАНИЕ***

Во время стирок, влажных уборок, соприкосновения с различными веществами кожа рук теряет не только влагу, но и необходимые для нормальной жизнедеятельности элементы. Пополнить запасы питательных веществ можно с помощью составов и компрессов, приготовленных из овощей и других компонентов, богатых витаминами и полезными соединениями.

1. Приготовьте массу из столовой ложки натертых на мелкой терке свежей капусты, огурца, моркови, зелени петрушки и чайной ложки меда. Маску подержите в течение 10–15 минут, затем помассируйте кожу, немного втирая ее, и смойте прохладной водой.

2. Повышает эластичность кожи рук смесь, приготовленная следующим образом: смешайте 1 чайную ложку майонеза, 2 столовые

ложки измельченной свежей капусты, 1 столовую ложку отвара липового цвета и щепотку картофельной или пшеничной муки. Нанесите состав на 15–20 минут, смойте и смажьте руки кремом.

3. Смесь можно приготовить также на основе богатой витаминами и питательными веществами кислой капусты. Квашеную капусту измельчите деревянным пестиком, чтобы получилось примерно 2 столовые ложки кашицы, добавьте в нее чайную ложку жирного творога, столько же меда и 2 чайные ложки отвара овсяных хлопьев. Смесь нанесите на кожу рук на 20–30 минут, затем смойте водой комнатной температуры.

### **ОТБЕЛИВАНИЕ**

Летом и ранней осенью, в период заготовок на зиму, от чистки овощей и фруктов руки часто темнеют, впитывая темные вещества, содержащиеся в кожуре картофеля, баклажанов и других овощей. Снять эту окраску и вернуть рукам свежий и ухоженный вид можно с помощью отбеливающих масок и примочек, в состав которых входит капуста.

1. Приготовьте примочку из четверти стакана свежего капустного сока, такого же количества сока огурца, чайной ложки лимонного сока и двух столовых ложек молока. Держите примочку 30–40 минут, периодически обновляя.

2. Отбеливающую смесь для рук вы получите, если смешаете по две столовые ложки натертых на мелкой терке капусты, сырого картофеля и столовой ложки истолченных в порошок овсяных хлопьев, замоченных для разбухания в молоке.

3. Хорошо отбеливает кожу примочка из сока квашеной капусты с добавленными в него несколькими каплями лимонного сока.

## УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

1. Капуста часто используется как эффективное средство для укрепления корней волос и лечения кожи головы. В числе их настойка из семян капусты и петрушки. 2 чайные ложки семян настаивайте в течение 6 часов в половине литра кипяченой воды. Перед каждым мытьем головы втирайте в кожу ватным тампоном настойку и через 10–15 минут смывайте.

2. 100 г листовой капусты и 50 г корней петрушки залейте кипящей водой и настаивайте в течение 4 часов. Этим настоем можно не только прополаскивать волосы, но и умываться.

3. Листья лопуха, крапивы и капусты отварите в молоке и остудите. В кашицу добавьте столовую ложку лимонного сока и втирайте в кожу головы. Через 5 минут промойте волосы и вымойте голову яичным желтком.

4. 100 г сушеных листьев лопуха и 100 г листьев крапивы залейте горячей водой и настаивайте в течение 12 часов. Затем добавьте 50 г сока квашеной капусты и ополаскивайте этим составом волосы. Это средство очень эффективно против перхоти и выпадения волос.

Укрепить корни волос и вернуть им блеск поможет специальная маска для волос из капусты и сока алоэ.

За 30 минут до мытья головы смешайте столовую ложку свежего капустного сока с ложкой сока алоэ. Добавьте касторовое масло, мед и хорошенько перемешайте, вотрите в волосы и подержите в течение 7–10 минут. Затем вымойте голову и ополосните волосы настоем ромашки с соком капусты. После этого ополосните голову чистой водой.

Эту процедуру необходимо делать один или два раза в неделю до тех пор, пока волосы не станут мягкими и шелковистыми. Подобную маску для волос вы можете делать и после химической завивки.

## **ВАННЫ ДЛЯ ТЕЛА**

Вернуть бодрость уставшей за день коже и успокоить ее поможет теплая ванна с добавленными в нее двумя стаканами свежего капустного сока и стаканом молока.

### ***ЛЕЧЕБНАЯ ВАННА***

Если у вас слишком сухая кожа и беспокоит зуд, добавьте в воду для купания стакан капустного рассола.



### **3. РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ КАПУСТЫ**

## САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

### *САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»*

Нашинкуйте тарелку белокочанной капусты, посолите ее по вкусу и оставьте на 2 часа. Прежде чем подавать салат к столу, полейте капусту уксусом и растительным маслом, затем добавьте туда сырой яичный желток. Все перемешайте, добавьте немного сахара и соли.

Вам понадобятся:

300 г свежей белокочанной капусты

1 ст.л. уксуса

2 ст. л. растительного масла

1 сырой желток

соль, сахар.

### *САЛАТ «ЗИМНИЙ»*

Квашеную капусту и лук тушите на слабом огне в течение 15 минут, добавив один бульонный кубик. Затем охладите и добавьте яичные желтки с салатной заправкой. Салат подавайте к столу охлажденным.

Вам понадобятся:

800 г квашеной капусты

1бульонный кубик

2 луковицы

2 желтка из крутых яиц

3 ст. л. салатной заправки.

### *САЛАТ «ДЕЛИКАТЕСНЫЙ»*

Краснокочанную капусту положите в салатницу и посыпьте солью; перетирайте капусту руками до тех пор, пока не начнет

выделяться капустный сок, затем смешайте уксус и масло и залейте салат. Подавайте к столу в охлажденном виде.

Прежде чем шинковать капусту, обдайте ее кипятком. Она станет мягче и вкуснее.

Вам понадобятся:

300 г нашинкованной красной капусты

соль

2 ст. л. уксуса

4 ст. л. растительного масла.

### ***САЛАТ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»***

Кислую капусту отожмите и положите в глубокую миску. Яблоки очистите от кожуры, нарежьте дольками и подержите в капустном рассоле несколько минут. Затем яблоки смешайте с капустой, заправьте сахаром, маслом. Подавая к столу, украсьте салат зеленью.

Вам понадобятся:

400 г квашеной капусты

2 яблока

2 ст. л. сахара

3 ст. л. растительного масла.

### ***САЛАТ «ЯБЛОЧНЫЙ»***

Нашинкуйте свежую белокочанную капусту. Нарежьте маленькими дольками яблоки и соедините с капустой. Желтки разотрите с сахаром и добавьте лимонного сока. Положите в салат заправку и поставьте в холодильник на 30 минут.

Вам понадобятся:

300 г капусты

4 кислых яблок

1 ст. л. сахара

1 ст. л. лимонного сока

сахар.

### ***САЛАТ «ИСПАНСКИЙ»***

Крупными кусками нарежьте свежую капусту и огурцы. Сладкий перец мелко нашинкуйте и смешайте с нарезанными овощами. Добавьте маслины и посолите салат по вкусу. Заправьте оливковым маслом и подавайте к столу.

Вам понадобятся:

300 г свежей капусты

100 г свежих огурцов

100 г свежих помидоров

50 г маслин

2 ст. л. оливкового масла

соль по вкусу.

### ***САЛАТ «ВЕНСКИЙ»***

Мелко нашинкуйте белокочанную капусту, натрите на крупной терке морковь и посыпьте ее рубленым чесноком. Посолите и смешайте ее с капустой. Затем добавьте тертого сыра и заправьте сметаной с майонезом.

Вам понадобятся:

1/4 часть вилка капусты

2 моркови

100 г сыра

1 ст. л. сметаны

1 ст. л. майонеза

2 зубчика чеснока.

### ***САЛАТ «ЦАРСКИЙ»***

Свежую белокочанную капусту обдайте кипятком и мелко нашинкуйте. Вареное мясо и картофель нарежьте мелкими кубиками и соедините с капустой. Добавьте зеленый горошек и заправьте салат майонезом, посолите по вкусу.

Подавая салат к столу, не забудьте украсить его зеленью.

Вам понадобятся:

200 г капусты

200 г вареного мяса

3 вареные картофелины

100 г консервированного зеленого горошка

100 г майонеза

соль.

### ***САЛАТ «ОРИГИНАЛЬНЫЙ»***

Нашинкуйте соломкой свежую листовую капусту. Перетрите ее с солью и отожмите сок. Добавьте сырую тертую морковь и сладкий перец, нарезанный мелкой соломкой. Посыпьте зеленью и заправьте салат майонезом. Добавьте по вкусу сахар и соль.

Вам понадобятся:

400 г капусты

1 морковь

1 сладкий перец

зелень петрушки

100 г майонеза

соль, сахар.

### ***САЛАТ «ПО-МЕКСИКАНСКИ»***

Отварите макаронные изделия в подсоленной воде. При варке добавьте в воду столовую ложку растительного масла. Затем макароны слейте и промойте холодной водой. Перец помойте и нарежьте маленькими кубиками. Потушите вместе с горошком на мясном бульоне в течение 5 минут. Кислую капусту отожмите и смешайте с перцем, тертым сыром и макаронными изделиями. Перемешайте майонез, каперсы, добавьте уксус. Не забудьте посолить и поперчить. Этим соусом заправьте салат и подавайте к столу в охлажденном виде.

Вам понадобятся:

300 г фигурных макаронных изделий

1 ст. л. растительного масла

1 стручок красного перца  
200 г горошка  
1/2 стакана мясного бульона  
200 г кислой капусты  
200 г сыра  
200 г майонеза  
30 г каперсов  
1 ст. л. уксуса  
молотый перец  
соль по вкусу.

### ***САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С КАПУСТОЙ***

Стручки фасоли потушите в небольшом количестве воды с добавлением соли и уксуса. Картофель отварите «в мундире», очистите и нарежьте ломтиками. Лук мелко нашинкуйте и перемешайте с кусочками сельди. Листья капусты обдайте кипятком и мелко нашинкуйте. Уложите все продукты в салатницу и залейте майонезом с лимонным соком. Салат перемешайте, посолите по вкусу и украсьте ломтиками свежих помидоров и лимона.

Вам понадобятся:

60 г сельди  
50 г фасоли  
1 Олуковица  
1 Олиственная капуста  
3 картофелины  
1/2 стакана майонеза  
соль по вкусу  
1 ст. л. лимонного сока.

### ***САЛАТ «ЦЕЛЕБНЫЙ»***

Порежьте свеклу, морковь, перец соломкой. Обдайте кипятком листья капусты и подорожника. Затем мелко нашинкуйте, добавьте

рубленую луковицу и дольки помидоров. Перемешайте, посолите, поперчите по вкусу и заправьте сметаной.

Вам понадобятся:

- 1 свекла
- 1 морковь
- 2 сладких перца
- 1 луковица
- 200 г листьев капусты
- 4 листа подорожника
- 2 помидора
- молотый перец
- соль по вкусу
- 2 ст. л. сметаны.

### ***САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С КАПУСТОЙ***

Курицу, картофель, свеклу, капусту, морковь мелко порубите. Добавьте майонез, соль, перец по вкусу. Салат украсьте зеленью.

Вам понадобятся:

- 300 г отварного куриного мяса
- 3 вареные картофелины
- 1 вареная свекла
- 1 вареная морковь
- 200 г свежей капусты
- 2 ст. л. майонеза
- молотый перец
- соль по вкусу.

### ***САЛАТ «МОРСКОЙ»***

Вареный картофель очистите и нарежьте маленькими кубиками. Консервированную морскую капусту смешайте с зеленым горошком и добавьте в картофель. Заправьте майонезом и посолите. Луковицу порежьте кольцами и смочите уксусом с водой. Выложите на дно салатницы смешанные овощи, затем положите на них тонким слоем

мясо креветок и залейте его майонезом. Сверху положите рубленые яйца, а на них колечки лука. Салат залейте майонезом и тщательно перемешайте. Подавая к столу, украсьте зеленью.

Вам понадобятся:

4 вареные картофелины

100 г консервированной морской капусты

100 г зеленого горошка

200 г мяса креветок

1 большая луковица

3 вареных яйца

полстакана майонеза

зелень

соль по вкусу.

### ***КАПУСТНЫЙ САЛАТ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ***

Капусту промойте и удалите поврежденные листья. Нашинкуйте ее соломкой, посыпьте солью и сахаром, потрите руками до появления сока. Курагу и изюм залейте кипятком и размочите, слейте воду и промойте еще раз. Курагу мелко нарежьте и смешайте с капустой и изюмом. Салат перемешайте и заправьте лимонным соком.

Вам понадобятся:

200 г свежей капусты

50 г кураги

50 г изюма

2 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. сахара

1 чайная ложка соли.

### ***САЛАТ «ЗИМНИЙ»***

Выложите консервы на тарелку, нарежьте кусочками яйца, мелко нашинкуйте кислую капусту, добавьте отварной рис и перемешайте. Добавьте по вкусу соль и перец. Заправьте салат майонезом, посыпьте зеленью.



Вам понадобятся:

1 банка консервированной рыбы в масле

4 крутых яйца

100 г кислой капусты

1 ст. отварного риса

2 ст. л. майонеза

перец

соль по вкусу.

### ***САЛАТ «АССОРТИ»***

Смешайте вместе мелко нарезанные кусочки соленого арбуза, маринованных яблок, соленых огурцов и капусты. Добавьте в салат порезанные брусочками вареные картофель, морковь и свеклу.

Для соуса возьмите поровну растительного масла, уксуса, добавьте соль, рубленую зелень петрушки и все перемешайте. Заправьте соусом и украсьте дольками лимона и зеленью.

Вам понадобятся:

150 г соленого арбуза

1 маринованное яблоко

2 соленых огурца

150 г квашеной капусты

1 ст. л. растительного масла

1 ст. л. уксуса

2 ст. л. рубленой зелени

соль по вкусу

лимон.

### ***«ЗАЯЧЬЯ КАПУСТКА»***

Капусту мелко нашинкуйте и потрите, чтобы она дала сок. Тыкву нарежьте кусками вместе с кожурой, сложите в кастрюлю, залейте водой и варите в течение 20 минут. Затем выньте и остудите. Очищенные грецкие орехи смешайте с сахарной пудрой, истолките.

Смешайте со свежей капустой и добавьте тыкву. Заправьте салат лимонным соком.

Вам понадобятся:

300 г капусты

200 г тыквы

1/2 ст. очищенных грецких орехов

3 ст. л. сахарного песка

2 ст. л. лимонного сока.

### ***САЛАТ «ПИРАМИДА»***

Холодный отварной картофель порежьте ломтиками, уложите в салатницу, посыпьте сверху рубленым луком, затем залейте майонезом и положите слой зелени кресс-салата. На зелень положите слой острого кетчупа, затем – мелко нашинкованную капусту и отварной картофель. Салат пересыпьте солью, сверху полейте майонезом и посыпьте рубленой зеленью.

Вам понадобятся:

5 отварных картофелин

2 луковицы

зелень кресс-салата

2 ст. л. острого кетчупа

150 г свежей капусты

4 ст. л. майонеза

рубленая зелень

соль по вкусу.

### ***ВИНЕГРЕТ***

На Руси винегрет назывался крошевом и очень часто использовался в старинной русской кухне. Винегрет готовился из разных сортов капусты, грибов, мяса. Редкое застолье обходилось без него. Во многих странах винегрет называют «русским салатом» и часто подают его на стол как традиционное русское блюдо.

### ***ВИНЕГРЕТ «РУССКИЙ»***

Возьмите несколько листов краснокочанной капусты и мелко нашинкуйте. Посолите, облейте уксусом и помешайте. В салатницу уложите слоями отварные бобы, затем отварной картофель, нарезанный кубиками. Очистите отварную свеклу и нарежьте ее так же, как и картофель. Соленые огурцы очистите от кожицы и мелко нарежьте. Сверху положите соленые или маринованные грибы, а по краям нашинкованную капусту.

Полейте винегрет соусом, приготовленным из горчицы, масла и уксуса.

Вам потребуются:

300 г капусты

3 ст. л. отварных бобов

3 отварные картофелины

1 вареная свекла

3 соленых огурца

4 ложки соленых грибов

1 ч. л. горчицы

1 ст. л. растительного масла

1/2 ч. л. уксуса

### ***ВИНЕГРЕТ «МОНАСТЫРСКИЙ»***

Квашеную капусту промойте и отожмите. Сварите и очистите свеклу, картофель, морковь. Нарежьте вареные овощи и соленые огурцы кубиками и смешайте с квашеной капустой. Добавьте нашинкованный репчатый лук и заправьте растительным маслом. Посолите и поперчите по вкусу.

Вам потребуются:

200 г квашеной капусты

5 картофелин

1 свекла

2 моркови

1 луковица

2 соленых бочковых огурца

2 ст. л. растительного масла  
соль, молотый перец.

## **ЗАКУСКИ**

### **ЗАКУСКА «ОСОБАЯ»**

Квашеную капусту отожмите, рассол слейте и добавьте в него сахар и корицу по вкусу. Яблоки нарежьте дольками и перемешайте с капустой. Рассол прокипятите и охладите. Капусту с яблоками положите в салатник и залейте охлажденным рассолом.

Вам потребуются:

200 г квашеной капусты

3 яблока

1 ст. л. сахара

корица по вкусу.

### **ЗАКУСКА «ОВОЩНАЯ»**

Вареный картофель, огурцы, морковь, яблоко очистите и нарежьте ломтиками, добавьте отжатую кислую капусту и сложите в салатницу. Соль, перец, сахар разотрите с маслом, разведите уксусом и смешайте с овощами. Добавьте острого томатного сока и заправьте майонезом.

Вам понадобятся:

4 картофелины

1 морковь

2 соленых огурца

2 свежих яблока

100 г квашеной капусты

2 ст. л. растительного масла

1 ст. л. уксуса

соль, перец по вкусу.

### **ЗАКУСКА «ДОМАШНЯЯ»**

Цветную капусту обработайте и потушите в кастрюле с топленным маслом. Затем посыпьте тертым сыром и полейте майонезом, добавьте соль, перец и рубленую зелень. Подавайте к столу вместе с отварным картофелем.

Вам понадобятся:

300 г цветной капусты

1 ст. л. топленного масла

100 г сыра

3 ст. л. майонеза

перец

зелень

соль по вкусу.

### **ЗАКУСКА**

Соленые грибы промойте, капусту измельчите, соедините с грибами, заправьте растительным маслом и мелко нарезанным луком. Залейте рассолом, посыпьте зеленью петрушки.

Вам понадобятся:

10 соленых грибов

200 г соленой капусты

1 луковица

50 г капустного рассола

3 ст. л. растительного масла

зелень

### **ЗАКУСКА**

Промытые грибы замочите на несколько часов, а затем сварите в этой же воде до готовности. Откиньте на сито и нарежьте ломтиками. Натрите на мелкой терке хрен, разбавьте его кислым квасом, добавьте капустный рассол и соедините с грибами. Добавьте растительное масло и отжатую капусту с клюквой. Посыпьте рубленой зеленью.

Вам понадобятся:

4 сушеных гриба

1 корень хрена  
4 ст. л. кваса  
50 г капустного рассола  
100 г квашеной капусты с клюквой  
30 г растительного масла  
зелень.

### **ЗАКУСКА «ЛЕГКАЯ»**

Капусту отварите до полуготовности и откиньте на дуршлаг. Затем уложите капустные листья на сковороду, смазанную жиром, залейте майонезом с тертым сыром и посолите по вкусу. Сковороду поставьте в духовку и запекайте до полной готовности. К столу подавайте со свежими помидорами и зеленью.

Вам понадобятся:

600 г свежей капусты  
100 г сыра  
1/2 ст. майонеза  
1 ст. л. жира  
2 свежих помидора  
зелень  
соль по вкусу.

### **ЗАКУСКА «ОСТРАЯ»**

Нашинкуйте капусту, пересыпьте солью и потушите в небольшом количестве воды. В томатную пасту добавьте тертый сыр, муку, красный перец. Этой смесью заправьте капусту.

Вам понадобятся:

400 г капусты  
100 г томатной пасты  
60 г тертого сыра  
1 ст. л. муки  
перец  
соль по вкусу.

### ***ЗАКУСКА «ПОСТНАЯ»***

Капусту нарежьте квадратиками, обдайте кипятком и дайте ей постоять 15–20 минут, после чего воду слейте. Белые грибы очистите и промойте. Мелко нарежьте, посолите и перемешайте. Сложите в сковородку капусту, затем положите грибы, нарезанный лук, залейте сметаной, вскипятите и поставьте томиться в горячую духовку.

Вам понадобятся:

500 г свежей капусты

300 г свежих грибов

1 луковица

100 г сметаны

соль по вкусу.

### ***ПЕРЕЦ «ЗАГАДКА»***

Разрежьте перцы пополам. Помидоры нарежьте тонкими ломтиками. Перцы выложите на смазанный маслом противень, на каждую половинку положите помидоры, посолите, добавьте кусочки цветной капусты, поперчите и положите рубленую ветчину, перетертый чеснок и перец. Залейте майонезом и поставьте в духовку на 20 минут.

Вам понадобятся:

3 перца

2 помидора

1 соцветие цветной капусты

150 г ветчины

молотый перец

соль по вкусу

50 г майонеза.

### ***«ВЕНГЕРСКИЕ ТРУБОЧКИ»***

Капустные листья подержите в кипящей подсоленной воде 3–4 минуты. Затем откиньте на дуршлаг, выложите на тарелку и остудите.

Картофель отварите и мелко накрошите. Ветчину нарежьте маленькими кусочками, смешайте с консервированным горошком, мелко нарезанными огурцами и рубленным луком. Все компоненты перемешайте, посолите, поперчите и заправьте майонезом. Еще раз перемешайте и поставьте в прохладное место на 15–20 минут. Капустные листья сверните трубочкой, положите в них приготовленный фарш и выложите на блюдо. Полейте их сметаной с томатным соусом и поперчите.

Вам понадобятся:

5-6 больших капустных листов

3 картофелины

150 г ветчины

100 г консервированного горошка

2 соленых огурца

1 луковица

2 ст. л. майонеза

2 ст. л. томатного соуса

3 ст. л. сметаны

молотый перец

соль по вкусу.

### ***ЗАЛИВНОЕ ИЗ ГРИБОВ С КАПУСТОЙ***

В 1 л подсоленной воды отварите свежие белые грибы и мелко порубите. Налейте полстакана холодной кипяченой воды и насыпьте туда желатин. Через несколько часов, когда желатин разбухнет, вылейте в грибной бульон и подогрейте на медленном огне.

Кислую капусту промойте, отожмите. Добавьте в кастрюлю к грибам и залейте приготовленным бульоном. Поставьте в холодильник и подавайте к столу с горячим картофелем.

Вам понадобятся:

400 г свежих белых грибов

200 г кислой капусты

2 ст. л. желатина

1 ст. л. соли.



## **СОЛЯНКА РЫБНАЯ**

Квашеную капусту отожмите, помойте и потушите с растительным маслом в течение 20–30 минут. Соленые огурцы очистите от кожуры и семян, нарежьте дольками и обдайте кипятком. Затем огурцы смешайте с рыбными консервами в томатном соусе.

Сковороду смажьте жиром, положите слой тушеной капусты, слой рыбных консервов с солеными огурцами, закройте вторым слоем капусты, полейте маслом и запеките.

Вам понадобятся:

400 г кислой капусты

2 соленых огурца

1 банка рыбных консервов в томате

2 ст. л. сливочного масла

1 ст. л. растительного масла

## **СЭНДВИЧИ ИЗ КАПУСТЫ**

Взбейте масло и добавьте в него томатную пасту и натертый на терке лук. Затем положите на ломтик ржаного хлеба тонко нашинкованную капусту и намажьте полученной массой. Сверху положите ломтик белого хлеба. Бутерброд сверху смажьте майонезом и украсьте кружочками помидора и зеленью.

Вам потребуются:

белый и ржаной хлеб

100 г масла

1 луковица

1 свежий помидор

3 ст. л. томатной пасты

зелень.

## **БУТЕРБРОД «АМЕРИКАНСКОМУ ФЕРМЕРУ»**

Разрежьте булочку на две части. Нижнюю часть смажьте слоем кетчупа или томатной пасты. Затем положите лук и сверху смажьте

слоем майонеза, на который положите кусочек ветчины. На ветчину намажьте слой кетчупа и засыпьте мелко шинкованной белокочанной капустой. Сверху намажьте слоем майонеза и закройте бутерброд верхней частью булочки. Подавайте к столу с острым томатным соком.

Вам потребуются:

- 1 булочка из пшеничной муки
- 1 ст. л. томатной пасты или кетчупа
- 1 ст. л. майонеза
- 1 луковица
- 1 листок капусты
- 50 г нежирной ветчины.

### ***БУТЕРБРОД «СЮРПРИЗ»***

На тонкий ломтик хлеба намажьте слой острого кетчупа, сверху насыпьте мелко нашинкованной капусты. Затем капусту смажьте майонезом и закройте его тонким слоем шпротного паштета, на паштет положите колечки лука и смажьте их слоем кетчупа. Затем накройте сверху другим ломтиком хлеба. Получите многослойный бутерброд.

Вам понадобятся:

- 6 ломтиков белого хлеба
- 3 ст. л. острого кетчупа
- 100 г свежей капусты
- 2 ст. л. майонеза
- 200 г шпротного паштета
- 1 луковица.

### ***ОВОЩНОЙ БУТЕРБРОД***

Овощи очистите, нарежьте тонкими кружочками. Капусту мелко нашинкуйте и смешайте с рубленым луком. В творог добавьте растительное масло, сметану, мелко рубленную капусту с луком. Подсолите по вкусу и перемешивайте до тех пор, пока масса не станет

однородной. Кусочки овощей покройте полученной массой, добавьте майонез и зелень.

Вам понадобятся:

1 репа

1 маленькая свекла

1 луковица

100 г кислой капусты

1 ст. л. растительного масла

60 г свежего творога

3 ст. л. майонеза

зелень

соль по вкусу.

## **ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

### **СУП «ДИЕТИЧЕСКИЙ»**

Картофель, морковь, репу, помидоры очистите, нарежьте кубиками и положите в кастрюлю. Затем добавьте бульон и тушите до готовности.

Капусту и шпинат отварите в подсоленной воде и пропустите через мясорубку. Затем смешайте с овощами, залейте отваром и дайте вскипеть. В закипевший суп, добавьте сливочное масло.

Вам потребуются:

100 г свежей капусты

2 картофелины

1 репка

1 помидор

1 л бульона

2 ст. л. масла

соль.

### **СУП «ПИКАНТНЫЙ»**

Цветную капусту разберите на мелкие соцветия, а белокочанную нарежьте небольшими кусочками. Овощи очистите и нарежьте кубиками, затем слегка обжарьте на топленом масле. Горошек прогрейте в собственном соку.

Молоко доведите до кипения, положите туда капусту и овощи. Зеленый горошек положите перед концом варки. Суп заправьте сливочным маслом и добавьте соль.

Вам понадобятся:

100 г цветной капусты

100 г белокочанной капусты

3 картофелины

1 репа

1 морковь

1,5 л молока  
50 г зеленого консервированного горошка  
1 ст. л. масла  
соль по вкусу.

### **СУП «ПРАЗДНИЧНЫЙ»**

Разделайте курицу и поставьте варить бульон. Варите не менее часа, добавьте в бульон корни и зелень. В отдельную кастрюлю положите очищенные целые картофелины, репу и горошек. Посолите, залейте кипятком и прокипятите. Затем слейте, переложите овощи в кастрюлю и залейте процеженным бульоном. Кипятите в течение 15 минут и добавьте в бульон нарезанную кубиками морковь и цветную капусту. Доведите до готовности. Затем овощи переложите в тарелки и залейте процеженным бульоном. Добавьте куриное мясо, нарезанное маленькими кусочками.

Вам понадобятся:

1 курица  
1 репка  
4 картофелины  
1 луковица  
50 г высушенного гороха  
1 морковь  
1 маленький кочан цветной капусты  
1 пучок зелени  
соль.

### **СУП «ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ»**

Капусту промойте, нарежьте кусками и отварите в подсоленной воде. Затем пропустите через мясорубку. Грибы очистите, нарежьте мелкими кубиками и отварите. Репчатый лук мелко нарежьте и обжарьте в масле. Грибы соедините с капустой и луком. Затем потушите на медленном огне в течение 5–7 минут. Залейте бульоном и добавьте сливочное масло.

Вам понадобятся:  
400 г капусты кольраби  
300 г свежих белых грибов  
1 луковица  
2 ст. л. сливочного масла  
соль.

### ***СУП «ЛЕТНИЙ»***

Капусту обработайте и потушите на медленном огне с нарезанным репчатым луком со сливочным маслом. Часть приготовленной капусты отложите, другую протрите через дуршлаг. В отвар добавьте бульонные кубики и прокипятите. Суп заправьте майонезом и рублеными яйцами. Смешайте с протертой капустой, посолите и добавьте зелень. Суп подавайте с кусочками обжаренного черного хлеба.

Вам понадобятся:  
1 соцветие цветной капусты  
1 луковица  
2 ст. л. сливочного масла  
2 бульонных кубика  
2 ст. л. майонеза  
3 яйца  
зелень  
соль по вкусу.

### ***КАПУСТНЫЙ СУП ПО-ФРАНЦУЗСКИ***

Картофель и цветную капусту нарежьте небольшими кусками, залейте водой и добавьте кусочек масла. На медленном огне доведите до готовности и вместе с жидкостью протрите сквозь сито. Рис промойте, положите в кипящую воду и варите не менее 30 минут, после чего рис протрите, соедините с супом и добавьте молоко. Подержите на медленном огне несколько минут, затем заправьте

сахаром, перцем и солью. Протрите через сито яичный желток и добавьте в суп. Перед подачей к столу посыпьте суп зеленью.

Вам понадобятся:

150 г цветной капусты

3 картофелины

1/2 ст. риса

1 ст. молока

2 яичных желтка

1 ч. л. сахара

молотый перец

соль по вкусу.

## **ПОХЛЕБКИ**

### ***ПОХЛЕБКА «КАПУСТНАЯ»***

Кислую капусту залейте кипящей водой и добавьте мелко рубленную луковицу и тертую морковь. Доведите до кипения и варите до полной готовности. Затем закройте крышкой и дайте похлебке настояться. Прежде чем разливать похлебку в тарелки, заправьте ее сметаной, перцем и зеленью.

К столу похлебку подают вместе с пирожками, начиненными кислой капустой с грибами.

Вам понадобятся:

300 г кислой капусты с рассолом

1 морковь

1 луковица

50 г сметаны

1 л воды

соль

перец по вкусу

зелень.

### ***ПОХЛЕБКА С КРУПОЙ И ОВОЩАМИ***

Положите в кастрюлю нарезанный репчатый лук и слегка его обжарьте. Затем добавьте туда мелко нарезанную морковь и свежие помидоры. Немного поварите и добавьте горсть перловой крупы и шинкованую капусту. Покипятите еще 10 минут и добавьте мелко нарезанный картофель. Посолите по вкусу, закройте крышкой и варите на слабом огне. В конце варки всыпьте семена укропа и черный перец горошком, влейте сметану.

Вам понадобятся:

- 1 большая луковица
- 1 морковь
- 2 свежих помидора
- 300 г свежей капусты
- 5-7 горошин черного перца
- 1 ст. сметаны
- соль по вкусу.

### ***ПОХЛЕБКА «ОСОБАЯ»***

Репу и морковь почистите и нарежьте небольшими кубиками. Обжарьте их на растительном масле и положите в кипящую подсоленную воду. Грибы промойте, нарежьте мелкими дольками и слегка обжарьте в растительном масле. Кислую капусту отожмите и соедините с грибами. Затем добавьте в овощной бульон и варите до готовности. В конце варки положите перец, лавровый лист, соль по вкусу. Похлебку заправьте смесью сметаны с майонезом.

Вам понадобятся:

- 1 репа
- 1 морковь
- 200 г кислой капусты
- 300 г белых грибов
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. майонеза
- 1 ст. л. сметаны
- перец
- лавровый лист
- соль по вкусу.



## ***ПОХЛЕБКА «ДОМАШНЯЯ»***

Грибы промойте, очистите и отварите. Грибной бульон разбавьте молоком и варите в нем резаные репу и картофель. Затем добавьте вареные грибы, говяжий и грибной бульон, мелко шинкованную капусту. Варите до готовности и в конце варки добавьте перец, лавровый лист, соль и рубленую зелень.

Подавая на стол, заправьте похлебку сливочным маслом. К этому блюду в старину подавали пироги с начинкой из гречневой каши и кислой капусты.

Вам понадобятся:

5 сушеных грибов

1 репа

3 картофелины

1 ст. молока

1 л говяжьего бульона

200 г свежей капусты

перец

зелень

соль по вкусу.

## ***РАССОЛЬНИК ИЗ ОСЕТРИНЫ С КАПУСТОЙ***

Нарежьте корни петрушки, луковицу, брюкву, кислую капусту отожмите и мелко нашинкуйте. Затем сложите все овощи в кастрюлю и положите на них кусочки свежей осетрины. Залейте водой и капустным рассолом. Варите до размягчения на слабом огне. За 15 минут до конца варки обжарьте на масле столовую ложку муки, разведите ее рыбным бульоном и долейте в суп вместе с зеленью петрушки и укропа.

Вам понадобятся:

300 г осетрины

150 г кислой капусты

1 луковица

1 брюква

1/2 ст. свежего рассола

1 ст. л. муки  
5 г рыбного бульона  
соль  
зелень.

## **ЩИ**

Щи считаются исконно русским блюдом, основным компонентом которого является капуста – свежая, квашеная и т. д. В старину к щам из свежей капусты обязательно подавали пирожки с капустой квашеной.

### ***ЩИ «БОЯРСКИЕ»***

Говядину залейте холодной водой и варите до готовности. Добавьте в бульон луковицу и лавровый лист. Не забывайте снимать пену с кипящего бульона. Капусту нарежьте соломкой и опустите в бульон. Когда бульон опять закипит, положите в него нарезанный кубиками картофель. Мелко нарежьте лук и морковь и спассеруйте в сливочном масле с помидорами. Затем заправьте щи и поварите их 20 минут. В конце добавьте перец и соль по вкусу. Подавайте к столу вместе с зеленью и сметаной.

Вам понадобятся:

700 г мяса с косточкой  
2 л воды  
500 г белокочанной капусты  
4 картофелины  
1 луковица  
1 морковь  
2 свежих помидора  
2 ст. л. сливочного масла  
1 лавровый лист  
2-4 горошины черного перца  
соль.

### **ЩИ «КРЕСТЬЯНСКИЕ»**

Сушеные белые грибы промойте и замочите в холодной воде на 2–3 часа. Затем сварите их в этой же воде. Лук, морковь, репу сварите в грибном бульоне, добавив туда нарезанный кубиками картофель. Немного поварите и добавьте в щи мелко нашинкованную свежую капусту. В конце варки посолите, поперчите и добавьте лавровый лист. Заправьте сметаной. Подавайте к столу с рубленой зеленью.

Вам понадобятся:

300 г свежей капусты

4 сушеных гриба

1 луковица

1 морковь

1 маленькая репа

сметана

лавровый лист

перец

соль.

### **ЩИ «ОСОБЫЕ»**

Из свинины приготовьте бульон. Капусту нашинкуйте и посолите. В кипящий мясной бульон положите морковь, корень петрушки, репчатый лук и картофель. Картофель и морковь нарежьте большими кубиками. Дайте прокипеть бульону 15 минут и положите в него нашинкованную капусту. Одновременно положите соль, перец горошком и лавровый лист, поварите еще 10–15 минут до полной готовности. Перед подачей к столу мясо очистите от костей, положите в тарелки, нарежьте мелкими кусочками, добавьте сметаны и залейте горячими щами.

Вам понадобятся:

700 г свинины

300 г капусты

1 корень петрушки

1 луковица

1 морковь

3 картофелины  
лавровый лист  
перец горошком  
соль.

## **ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ**

### ***ЩИ «ДОНСКИЕ»***

Отожмите квашеную капусту или вымочите ее в холодной воде. Положите капусту в кастрюлю и добавьте туда томат-пюре и сахар. Добавьте бульон и тушите на слабом огне в течение часа, регулярно помешивая. Спассеруйте с жиром нарезанные овощи и свежие помидоры. Добавьте перетертый чеснок. За 15 минут до окончания варки добавьте спассерованные овощи, соль, перец и лавровый лист. Долейте бульон и доведите до готовности. Заправьте щи сметаной.

Нарежьте кубиками ветчину, разложите в тарелки и залейте щами. Подавайте на стол со свежей зеленью.

Вам понадобятся:

400 г квашеной капусты

1 морковь

2 луковицы

3 ст. л. томата-пюре

2 свежих помидора

2 л мясного бульона

200 г ветчины

1 ст. л. сметаны

лавровый лист

соль

перец по вкусу.

### ***ЩИ «ВЕСЕННИЕ»***

Листья квашеной капусты промойте, оставьте в холодной воде на 10–15 минут. Щавель промойте и нарежьте. Положите капусту и

щавель в кастрюлю, посолите и залейте бульоном. Варите до готовности. Яйца нарубите и положите в тарелки. Посыпьте зеленью и добавьте столовую ложку сметаны. Залейте охлажденными щами.

Вам понадобятся:

2 л мясного бульона  
400 г квашеной капусты  
200 г щавеля  
4 вареных яйца  
100 г сметаны  
зелень  
соль по вкусу.

### ***ЩИ «СИБИРСКИЕ»***

Свиной шпик мелко нарежьте и жарьте до тех пор, пока не вытопится половина жира. Затем добавьте нашинкованный лук и морковь и все вместе обжарьте. Залейте кипящим бульоном и добавьте квашеной капусты. Овощи спассеруйте вместе с помидорами и заправьте щи. Варите до готовности.

Вам понадобятся:

100 г шпика  
2 л бульона  
2 луковицы  
2 моркови  
300 г квашеной капусты  
1 репа  
1 сладкий перец  
2 свежих помидора  
соль.

### **БОРЩИ**

Упоминание о борщах дошло до нас еще из Древней Руси. Предшественником борща можно по праву считать национальное русское блюдо – щи, в рецепт которого другие народы внесли свои

дополнения. Особую популярность борщи приобрели у славянских народов, считающих их своим традиционным блюдом.

### ***БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ***

Свеклу вымойте, очистите, нарежьте соломкой и положите в сковороду с высокими краями. Добавьте томатную пасту, жир и несколько капель уксуса. Затем долейте бульон и тушите на медленном огне, слегка помешивая. Нашинкуйте репчатый лук, морковь и спассеруйте с жиром на отдельной сковороде.

Свеклу и овощи переложите в кастрюлю, залейте горячей водой и доведите до кипения. Затем положите кислую капусту и варите до полной готовности. За 10 минут до конца варки добавьте соль, сахар, специи.

Вам понадобятся:

1 свекла

1 луковица

1 морковь

1 ст. л. томатной пасты

30 г говяжьего жира

1 ч. л. уксуса

перец

1 ст. л. сахара

соль по вкусу.

### ***БОРЩ «УКРАИНСКИЙ»***

Очищенную свеклу нарежьте соломкой, добавьте соль, томат-пюре, жир, сахар и тушите до готовности.

Морковь, петрушку, лук, капусту шинкуйте соломкой и потушите с жиром. В бульон положите нарезанный дольками картофель и остальные овощи и варите до полной готовности. Готовый борщ заправьте растертым чесноком и зеленью. При подаче к столу заправьте сметаной.

Вам понадобятся:

1 свекла  
200 г свежей капусты  
3 картофелины  
1 морковь  
1 луковица  
1 л мясного бульона  
2 ст. л. сметаны  
1 ч. л. уксуса  
чеснок  
соль.

### ***БОРЩ С СОСИСКАМИ***

Овощи нарежьте соломкой. Свеклу потушите с жиром, томатной пастой и сахаром. Незадолго до окончания тушения присоедините нарезанный лук, овощи. В бульон положите шинкованую капусту, затем добавьте свеклу с овощами и поварите в течение 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки добавьте стебли укропа и петрушки, лавровый лист, соль. По окончании варки стебли удалите. Сосиски нарежьте небольшими кусочками и положите на дно тарелки или порционного горшочка. Залейте борщом и добавьте сметану. Посыпьте зеленью.

Вам понадобятся:

2 свеклы  
1 морковь  
1 луковица  
3 сосиски  
2 л говяжьего бульона  
2 ст. л. томатной пасты  
300 г капусты  
укроп, петрушка  
лавровый лист  
2 ст. л. сметаны  
зелень  
соль по вкусу.

## **БОРЩ «ПО-РУССКИ»**

Мясные продукты уложите в кастрюлю и залейте холодной водой. Поставьте на огонь и варите до полуготовности. Свеклу нашинкуйте и обжарьте на жире вместе с томатом и луком. Перед концом жарки добавьте в свеклу ложку муки и хорошо перемешайте. В кипящий бульон положите нашинкованную капусту, добавьте свеклу. Перед концом варки положите в борщ сметану.

Мясные продукты разделите на мелкие кусочки, положите в тарелки и залейте борщом. Подавая к столу, заправьте зеленью.

Вам понадобятся:

200 г говядины

200 г свинины

1 свекла

2 ст. л. томата

1 ст. л. муки

400 г капусты

2 ст. л. сметаны

зелень

соль.

## **«СВЕКОЛЬНИК»**

Свеклу, морковь, картофель, кабачок нарежьте кубиками. Лук мелко нашинкуйте. Все овощи, кроме кабачка, обжарьте в масле в течение 10–15 минут. В конце добавьте томат-пюре. Листья свеклы промойте и нарежьте. В кастрюлю переложите обжаренные овощи и листья свеклы. Залейте горячим бульоном и доведите до кипения. Затем положите мелко нашинкованную капусту, нарезанные кабачки, соль, перец и поварите еще 10–15 минут. В тарелки с борщом положите зелень и сметану.

Вам потребуются:

200 г свеклы с ботвой

3 картофелины

1 луковица

1 морковь



200 г кабачка  
300 г капусты  
2 л говяжьего бульона  
2 ст. л. сметаны  
перец  
соль по вкусу.

### **«КИСЛЫЙ» БОРЩ С ЗЕЛЕНЬЮ**

Щавель, шпинат, свекольные листья и квашеную капусту промойте, отварите. Квашеную свеклу и грибы отварите отдельно и нарежьте небольшими кубиками. Отваренные овощи и зелень откиньте на дуршлаг, положите в отвар, посолите по вкусу и заправьте зеленью. К столу подавайте с майонезом и сметаной.

Вам понадобятся:

200 г свекольных листьев  
1 квашеная свекла  
200 г квашеной капусты  
150 г шпината  
6 свежих грибов  
зелень  
соль по вкусу  
1 ст. л. майонеза  
1 ст. л. сметаны.

### **ТЮРЯ**

#### **ТЮРЯ ИЗ КИСЛОЙ КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ**

Квашеную капусту отожмите, рассол слейте. Капусту нарежьте квадратиками, а хлеб кубиками. Лук мелко нашинкуйте.

Фасоль отварите и протрите сквозь сито. Затем соедините фасоль с капустой, хлебом, луком и добавьте перец, соль, растительное масло с капустным рассолом. Разведите квасом и подавайте к столу с рубленой зеленью.

Вам понадобятся:

3 ст. л. фасоли

300 г кислой капусты

1 луковица

1/4 ст. растительного масла

1 л хлебного кваса

зелень

соль по вкусу.

### ***ТЮРЯ С КАПУСТОЙ***

В кипящую подсоленную воду добавьте шинкованую капусту, томатную пасту и доведите до кипения. Подсушенный хлеб нарежьте маленькими кусочками и обжарьте на сливочном масле. Затем выложите хлеб на тарелки, добавьте шинкованный лук и растительное масло, залейте горячей смесью, посолите и подавайте к столу вместе с зеленью.

Вам понадобятся:

200 г черствого черного хлеба

1 ст. л. томатной пасты

1 луковица

2 ст. л. растительного масла

1 ст. л. сливочного масла

зелень

соль по вкусу.

### ***ТЮРЯ ИЗ КИСЛОЙ КАПУСТЫ***

Квашеную капусту нарежьте квадратиками и перемешайте с обжаренными на сливочном масле кусочками хлеба и нашинкованным луком. Посыпьте тертой редькой, зеленью, зеленым луком. В стакан хлебного кваса влейте растительного масла и размешайте. Затем залейте капусту и дайте ей отстояться. Добавьте еще квас, соль, перец и подавайте к столу.

Вам понадобятся:

20 г квашеной капусты

100 г хлеба

1 луковица

1 редька

зеленый лук

молотый перец

1 л хлебного кваса

соль по вкусу.

## **ВТОРЫЕ БЛЮДА**

### ***ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ «ДОМАШНЯЯ»***

Отварите кочан цветной капусты в эмалированной кастрюле с ломтиком лимона в подсоленной воде (при соблюдении этих условий капуста не потемнеет, сохранит белизну). Разберите вилок на отдельные соцветия, разложите на смазанном жиром противне, посыпьте натертым на крупной терке сыром, залейте майонезом и запекайте.

Можно подать запеканку как отдельное блюдо, а можно в качестве гарнира к мясным полуфабрикатам (сосискам, сарделькам).

Вам понадобятся:

1 кочан цветной капусты средней величины

100 г сыра

1 банка майонеза

соль

жир для смазывания противня

### ***«СЮРПРИЗ В ГОРШОЧКЕ»***

Глиняный горшочек обложите изнутри капустными листьями и уложите в него овощи: нашинкованную белокочанную капусту, небольшие кочешки цветной капусты, нарезанные кубиками репу, морковь, помидоры, кабачок, баклажан. Затем замажьте горшок тестом и поставьте в прогретую духовку. К столу подавайте с майонезом или сметаной. Соль добавьте по вкусу.

Вам понадобятся:

150 г белокочанной капусты

150 г цветной капусты

1 морковь

1 репа

1 помидор

1 кабачок

1 баклажан  
2 ст. л. майонеза или сметаны  
соль по вкусу.

### ***БРЮКВА, ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТОЙ***

Брюкву испеките, срежьте кожицу, выньте мякоть и порубите. Соленые грибы промойте, порубите и обжарьте в масле с рубленным луком. Капусту отожмите и мелко нашинкуйте. Поджаренные грибы смешайте вместе с капустой и мякотью брюквы. Нафаршируйте брюкву и смажьте ее маслом. Поставьте в духовку и запеките. К столу подавайте с зеленью и майонезом.

Вам понадобятся:

1 кг брюквы  
200 г грибов  
200 г соленой капусты  
3 ст. л. масла  
1 ст. л. майонеза  
зелень

### ***КАПУСТА ФАРШИРОВАННАЯ***

Капустные листья опустите в соленую воду и варите несколько минут, затем откиньте на сито. Морковь, сельдерей, репу очистите, промойте, мелко нашинкуйте, сложите в кастрюлю и тушите до выкипания воды. Затем добавьте томатную пасту, соль, сахар по вкусу, растительное масло и тушите до готовности. Капустные листья переложите овощным фаршем и сложите в кастрюлю, смазанную маслом. Поставьте в духовой шкаф и запекайте в течение 15–20 минут. Затем залейте сметаной, добавьте соль и подержите в духовке не менее 15 минут.

Вам понадобятся:

1 кочан капусты  
1 морковь  
1 репа

1 пучок сельдерея  
1 ст. л. томатной пасты  
30 г масла  
соль по вкусу.

### ***КАПУСТА, ТУШЕНАЯ С РИСОМ И ИЗЮМОМ***

Капусту мелко нашинкуйте. Положите в кастрюлю и залейте горячей водой. Поварите 20–30 минут, затем добавьте молоко, отварной рис, сливочное масло и тушите 20 минут, помешивая ложечкой. Разогрейте на сковороде масло, положите изюм и как только он набухнет, переложите вместе с маслом в кастрюлю. Перемешайте, добавьте сахар и через несколько минут снимите с огня.

Вам понадобятся:

400 г свежей капусты  
1/2 ст. молока  
1/2 ст. риса  
2 ст. л. сахара  
30 г сливочного масла  
50 г изюма.

### ***ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ С КАПУСТОЙ***

Возьмите спелые помидоры, удалите плодоножки, срежьте верхнюю часть. Чайной ложкой выберите из помидоров мякоть и насыпьте в углубление перец и немного соли. Грибы, лук, капусту и укроп мелко нашинкуйте и заправьте майонезом. Нафаршируйте этой смесью помидоры и посыпьте сверху тертым сыром. Затем накройте помидоры срезанными крышечками.

Вам понадобятся:

4 помидора  
6 соленых грибов  
60 г соленой капусты  
50 г тертого сыра  
2 ст. л. майонеза

1 луковица  
укроп  
молотый перец  
соль по вкусу.

### **СОЛЯНКА «С МИРУ ПО НИТКЕ»**

В кастрюлю налейте растительное масло, чтобы оно покрывало дно. Помидоры ошпарьте кипятком, удалите кожицу, нарежьте тонкими ломтиками и положите в кастрюлю. Пока они тушатся, нашинкуйте капусту; положите ее в кастрюлю с помидорами, когда они станут мягкими и потеряют форму. Продолжайте тушить, добавив небольшое количество масла, воды, соли, сахара, перца и лавровый лист.

Отдельно нарежьте лук и натрите на крупной терке морковь. Подогрейте масло в сковороде, обжарьте на нем муку, добавьте лук и тушите до золотистого цвета, затем положите в сковороду морковь, нарезанную небольшими кусочками колбасу, соленые огурцы кубиками, накройте крышкой и потушите.

Половину капусты выложите в смазанную и обсыпанную сухарями форму, разровняйте. На капусту положите содержимое сковородки, покройте его слоем капусты. Сверху посыпьте сухарями и смажьте маслом. Поставьте в разогретую духовку и запекайте 15–20 минут.

Вам понадобятся:

1 кг белокочанной капусты

3 луковицы

1 морковь

4-5 спелых помидоров

3 соленых огурца

2 ст. л. муки

300 г вареной колбасы

1/4 ст. растительного масла

2 ст. л. молотых сухарей

соль, сахар, черный молотый перец, лавровый лист

### ***КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ «ЧУДО»***

Капусту разрежьте на несколько частей, слегка отварите, откиньте на дуршлаг, чтобы вода стекла. Пропустите через мясорубку, добавьте картофельное пюре, замоченный в молоке и отжатый хлеб, измельченную зелень, вбейте яйца, посолите и поперчите, тщательно перемешайте.

Разделите массу на части, сформируйте котлеты, обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле. Котлеты подавайте со сметанным соусом (или майонезом), заправленным рубленой зеленью.

Вам понадобятся:

500 г белокочанной капусты

2 яйца

3 ст. л. картофельного пюре

1 ломтик белого хлеба

1/2 ст. молока

зеленый лук

зелень петрушки

немного муки

соль, черный молотый перец

подсолнечное масло

### ***КАПУСТНЫЕ КОТЛЕТЫ «ОСОБЫЕ»***

Капусту очистите, мелко нарежьте, сложите в кастрюлю. Добавьте кипяченое молоко, накройте крышкой и тушите до готовности. В готовую капусту постепенно добавляйте овсяные хлопья и тушите несколько минут. Затем снимите с огня, добавьте желтки, соль и хорошо перемешайте. Полученный фарш охладите и слепите из него котлеты. Смажьте их яичным белком, обваляйте в сухарях и обжарьте. К готовым котлетам обязательно подайте сметану.

Вам понадобятся:

800 г капусты

1/2 ст. овсяных хлопьев

1/2 ст. молока

3 яйца



сухари  
соль по вкусу.

### ***РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ С КАПУСТОЙ***

Нарежьте филе минтая или судака мелкими кусочками. Добавьте обжаренный репчатый лук, мелко шинкованную капусту, муку, лимонный сок, яйцо. Все перемешайте и сделайте из фарша шарики. Обмажьте их сырым яйцом и обваляйте в сухарях. Выложите на горячую сковороду, смазанную жиром, и обжарьте до полной готовности. К столу подавайте с гарниром из тушеной капусты и зелению.

Вам понадобятся:

500 г рыбного филе  
1 луковица  
2 ст. л. муки  
2 яйца  
150 г свежей капусты  
2 ст. л. жира  
сухари  
соль по вкусу.

### ***ЖАРКОЕ ПО-РУССКИ***

Мясо нарежьте соломкой, посолите, поперчите по вкусу и обжарьте с маслом. Соленые грибы и отжатую капусту обжарьте на сковороде вместе с луком и добавьте к мясу. Сверху положите ломтики вареного картофеля и залейте сметаной. Жаркое поставьте в духовку и запекайте до полной готовности. К столу подавайте со свежими помидорами и огурцами.

Вам понадобятся:

400 г телятины  
6 соленых грибов  
150 г квашеной капусты  
2 луковицы

4 вареные картофелины  
1/2 ст. сметаны  
2 ст. л. жира  
молотый перец  
соль по вкусу  
2 свежих помидора  
1 огурец.

### **ГОЛУБЦЫ «ДОМАШНИЕ»**

Капусту очистите, удалите кочерыжку, кочан положите в подсоленную воду и варите 15–20 минут до полуготовности. Выньте капусту из воды, дайте ей стечь, листья разложите на тарелке и остудите.

Овощи очистите и обжарьте. Рис и яйца отварите и смешайте с овощами. Выложите начинку на капустные листья и заверните. Посыпьте голубцы мукой и обжарьте на противне или сковороде. Залейте сметаной и поставьте в духовой шкаф. Запекайте голубцы до появления золотистой корочки. Перед подачей к столу посыпьте зеленью.

Вам понадобятся:  
600 г белокочанной капусты  
2 моркови  
1 луковица  
2 яйца  
1/2 ст. риса  
3 ст. л. сливочного масла  
1 ст. сметаны  
соль по вкусу.

### **ГОЛУБЦЫ С ПЕРЛОВКОЙ, ГРИБАМИ И ЛУКОМ «ОРИГИНАЛЬНЫЕ»**

Капусту очистите от верхних листьев, срежьте кочерыжку, опустите в кипящую подсоленную воду и сварите до полуготовности,

затем откиньте на дуршлаг, ополосните холодной водой, дайте стечь, разберите на отдельные листья (срежьте с них утолщенные части, которые крепят листы к кочерыжке).

Отдельно сварите перловую кашу и отварите грибы. На сковороде растопите масло, высыпьте столовую ложку муки, добавьте измельченный лук и обжарьте до золотистого цвета, затем соедините содержимое сковороды с перловкой и грибами.

Фарш выкладывайте на середину капустного листа и заворачивайте в виде конверта как можно туже. Если листья недостаточно эластичны и разворачиваются, перевяжите каждый голубец ниткой. Обжарьте голубцы с обеих двух сторон на сковороде, сложите в жаровню (утятницу), залейте мясным бульоном, чтобы он покрывал голубцы, добавьте томатную пасту, по вкусу соль и перец, разведенную холодной водой столовую ложку муки, потушите в течение 15–20 минут. С голубцов срежьте нитки, уложите их на блюдо и подавайте, посыпав рубленой зеленью.

Вам понадобятся:

1 вилок белокочанной капусты средних размеров

300 г перловой крупы

3 луковицы

200 г свежих грибов

2 ст. л. муки

50 г сливочного масла

2 ст. л. томатной пасты

мясной бульон

соль, черный молотый перец, зелень

### **ГОЛУБЦЫ «ЛЕНИВЫЕ»**

Кочан капусты опустите в кипящую воду на 2–3 минуты. Затем остудите и мелко нашинкуйте. На дно кастрюли положите кусок сливочного масла и половину нашинкованной капусты. Мясо нарежьте небольшими кусочками и потушите на сковороде вместе с тертой морковью, помидорами и рубленым луком. В кастрюлю положите мясо, затем морковь с помидорами и луком. Затем добавьте сырой рис

и остальную капусту, посолите. Добавьте перец и влейте бульон. Посолите и варите на медленном огне до полной готовности.

Вам понадобятся:

1 кг белокочанной капусты

500 г говяжьей вырезки

30 г сливочного масла

1 ст. мясного бульона

1 морковь

2 свежих помидора

1 луковица

1/2 ст. свежего риса

5-7 горошин черного перца

соль по вкусу.

### **ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ**

Мясо пропустите через мясорубку и приготовьте фарш. Положите в него лук, перец, пропущенную через мясорубку капусту. Все перемешайте и посолите по вкусу.

Капустные листья обдайте кипятком и начините их мясным фаршем. Обжарьте голубцы на сковороде и сложите в сотейник. Добавьте томат, сметану и уксус. Затем поставьте в горячую духовку и запекайте до полной готовности.

Вам понадобятся:

800 г капусты

200 г свинины

200 г говядины

1 луковица

молотый перец

2 ст. л. томата

2 ст. л. сметаны

1/2 ст. ч. ложки уксуса

соль по вкусу.

После того как вы приготовили голубцы, у вас могут остаться неиспользованные листья капусты. У настоящих хозяек любая мелочь

идет в дело и ничего не пропадает. Если у вас остались лишние капустные листья, попробуйте следующий рецепт.

### **«КАПУСТНИКИ»**

Капустные листья обдайте кипятком или подержите в кипящей соленой воде в течение 2–3 минут. Затем выложите на тарелку и остудите. Яйца взбейте и перемешайте с молоком, поперчите и посолите. Капустные листья сверните конвертом и обмакните в яйца.

Разогрейте сковородку и обжарьте капусту на масле с обеих сторон. После того как капуста зарумянится, выложите ее на блюдо и залейте майонезом. Сверху поперчите, положите дольки свежих помидоров, кусочки ветчины и колбасы.

Вам понадобятся:

несколько капустных листьев

2 яйца

1/2 ст. молока

соль по вкусу

молотый перец

2 ст. л. топленого масла

1/2 ст. майонеза

100 г ветчины ил колбасы

2 свежих помидора

### **ПЛОВ С КАПУСТОЙ**

Мелко резанный лук поджарьте на растительном масле. Рис переберите и добавьте в лук, когда он станет более мягким. Нарежьте капусту, потушите ее с растительным маслом и уложите в кастрюлю с рисом. Залейте водой, прибавьте помидоры, заправьте по вкусу солью и перцем и поставьте в духовку. Держите в духовке до готовности риса.

Подавайте на стол в холодном виде.

Вам понадобятся:

400 г капусты

2 луковицы  
1/2 ст. риса  
2 помидора  
5 г молотого перца  
2 ст. л. растительного масла  
соль по вкусу.

### ***ОВОЩНОЕ РАГУ «ПО-КУПЕЧЕСКИ»***

Капусту нарежьте крупными кусками, обдайте кипятком и дайте постоять. Затем откиньте на решето и дайте стечь воде.

Грибы очистите, нарежьте и промойте в холодной воде. Посыпьте перцем, солью, зеленью и перемешайте. Лук мелко нашинкуйте и обжарьте на жире. Сложите в кастрюлю рядами капусту, грибы и полейте каждый слой сметаной. Залейте томатом и томите в горячей духовке до полной готовности.

Вам понадобятся:

600 г капусты  
100 г грибов  
5 г молотого черного перца  
зелень укропа и петрушки  
1/2 ст. сметаны  
2 ст. л. томата  
1 ст. л. жира  
соль по вкусу.

### ***ПЛОВ «ПО-ФРАНЦУЗСКИ»***

Рис промойте, залейте двумя стаканами воды и замочите на 30 минут. Масло прогрейте, положите стручки кардамона, лавровый лист, тмин, перец, кориандр, лук и обжарьте на медленном огне.

Рис засыпьте в кастрюлю и потушите до появления золотисто-коричневого цвета. Затем добавьте, цветную капусту и посолите. Влейте воду, в которой замачивали рис, и доведите до кипения. Убавьте огонь и варите до размягчения. К столу подавайте с зеленью.

Вам понадобятся:

1 ст. длиннозернистого риса  
3 ст. л. растительного масла  
4 стручка кардамона  
лавровый лист  
6-7 горошин черного перца  
1 ч. л. кориандра  
1 ч. л. тмина  
1 луковица  
1 маленький кочан цветной капусты  
соль.

### ***БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С АНАНАСОМ***

Брюссельскую капусту варите в кипящей подсоленной воде в течение 10–15 минут. Дольки ананаса смешайте с капустой, маслом, солью, мускатным орехом. Сложите в кастрюлю и варите несколько минут на медленном огне. Добавьте молока и варите еще несколько минут. Подавайте блюдо горячим. Можете добавить по вкусу специи.

Вам понадобятся:

400 г брюссельской капусты  
200 г ананаса  
4 ст. л. сливочного масла  
измельченный мускатный орех  
1/2 ст. молока  
перец  
соль по вкусу.

### ***РАГУ «ПО-ИНДОНЕЗИЙСКИ»***

Рис промойте и отварите. Перец почистите и нарежьте маленькими дольками. Лук и капусту нашинкуйте, поперчите и посолите. Мясо порежьте небольшими кусочками и обжарьте вместе с перцем в сливочном маргарине. Посолите, добавьте капусту и лук, заправьте овощи солью, зеленью и сметаной. Все перемешайте.

Выложите рис на тарелку, а на него положите овощи с мясом. Подавая к столу, украсьте зеленью петрушки.

Вам понадобятся:

200 г риса

2 стручка зеленого перца

2 луковицы

300 г говяжьей вырезки

молотый перец

2 ст. л. маргарина

100 г сметаны

2 ст. л. рубленой зелени.

### **КАПУСТНЫЕ СЫРНИКИ**

Морскую капусту пропустите через мясорубку. Творог смешайте с капустой, добавьте муку, яйцо, сахар, соду. Полученную массу хорошенько перемешайте и раскатайте на маленькие лепешки. Глубокую сковороду смажьте маслом и выложите на нее сырники. Посыпьте тертым сыром и поставьте запекать в духовке. Подавайте к столу со сметаной или майонезом.

Вам понадобятся:

150 г вареной морской капусты

300 г творога

1 ст. муки

1 яйцо

100 г тертого сыра

2 ст. л. масла

2 ст. л. сметаны или майонеза

1 ст. л. сахара.

### **КАПУСТНЫЙ ПУДИНГ**

Капусту промойте, удалите кочерыжку и нашинкуйте соломкой. Капусту сложите в сковороду с высокими краями, добавьте мясной бульон, масло и тушите до готовности. Затем постепенно высыпайте



манную крупу и помешивайте капусту. Варите несколько минут и добавьте сырые яйца. Посолите. Полученную массу выложите на смазанный противень, посыпьте сухарями и тертым сыром. Сверху залейте майонезом и запекутe в духовке до полной готовности.

Вам понадобятся:

1 кочан капусты

1/2 ст. мясного бульона

50 г манной крупы

2 яйца

100 г тертого сыра

сухари

50 г майонеза

соль по вкусу.

### ***КАПУСТА С НАЧИНКОЙ***

Кочан капусты опустите в кипяток на 5–7 минут. Затем остудите и удалите кочерыжку. Листья разберите и разложите на тарелке.

Белые грибы отварите и мелко порубите. Промойте и сварите до полуготовности рис. Затем смешайте рис с грибами и обжаренным рубленым луком. Добавьте сырое яйцо, перец и перемешайте. Заверните фарш в капустные листья и положите голубцы в кастрюлю, полив их мясным и грибным бульоном. За 15 минут до готовности залейте голубцы сметаной и поставьте кастрюлю в духовку. Подавайте к столу с зеленью.

Вам понадобятся:

100 г белых грибов

1 ст. риса

1 луковица

1 яйцо

5 г черного молотого перца

1/2 ст. сметаны

соль по вкусу

зелень.

### ***«КАПУСТА ВО ФРИТЮРЕ»***

Головку цветной капусты разберите на соцветия и отварите в подсоленной воде до полуготовности. Затем слейте воду, окуните соцветия в жидкое омлетное тесто и жарьте во фритюре. Подавая к столу, не забудьте полить блюдо лимонным соком.

Вам понадобятся:

1 соцветие цветной капусты

2 яйца

1 ст. л. муки

1 ст. л. жира

3 ст. л. лимонного сока.

### **ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ «ПО-ПРОВАНСАЛЬСКИ»**

Перец тонко нашинкуйте, остальные разрежьте пополам и очистите от семечек. В сковороде обжарьте лук и нашинкованную капусту. В этой же сковороде обжарьте мелко нарезанный шпик. Добавьте в сковороду рис, резаный перец, чеснок, соль и растительное масло. Варите на медленном огне. Затем смешайте полученную массу с рублеными яйцами и тертым сыром. Начините фаршем половинки перца, обмажьте их маслом и поставьте в разогретую духовку.

Вам понадобятся:

6 перцев

2 луковицы

300 г свежей капусты

200 г шпика

1/2 ст. риса

1/2 ст. растительного масла

1 ст. л. сливочного масла

3 яйца

200 г сыра

чеснок

соль по вкусу.

### **«СЕРДЦЕ В КАПУСТЕ»**

Говяжье сердце промойте и вымочите в холодной воде в течение 2 часов. Затем промойте и варите в подсоленной воде до мягкости. Выньте, остудите и нарежьте тонкими ломтиками. Положите в посуду и залейте томатным соусом со сметаной.

Овощи нарежьте, капусту мелко нашинкуйте. Обжарьте на сковороде с маслом и добавьте в посуду с сердцем. Положите перец горошком, лавровый лист, тмин, дольку чеснока и залейте мясным бульоном. Поставьте на огонь и тушите до готовности. Подавая к столу, посыпьте блюдо рубленой зеленью петрушки.

Вам понадобятся:

500 г говяжьего сердца  
2 ст. л. томатного соуса  
1/2 ст. сметаны  
1 ст. мясного бульона  
2 ст. л. масла  
2 моркови  
2 луковицы  
1 репа  
6-8 горошин черного перца  
лавровый лист  
тмин  
чеснок  
соль по вкусу.

### ***КАПУСТА СО СВИНИНОЙ «ОСОБАЯ»***

Капусту вымойте, очистите, опустите в кипящую воду на 5 минут, затем откиньте на дуршлаг. Свинину с луком пропустите через мясорубку, смешав с размоченным в молоке хлебом. Посолите, поперчите. Капустные листья раскройте и положите в них фарш. Затем на дно кастрюли положите жир и наполненный фаршем кочан капусты. Добавьте тертую морковь, порубленный лук и залейте кочан бульоном. Посолите и поперчите по вкусу. Поставьте на огонь, доведите до кипения и тушите на медленном огне не менее 2 часов.

Вам понадобятся:

1 кочан капусты

200 г мяса  
2 ломтика хлеба  
1/2 ст. молока  
1 ст. л. жира  
2 луковицы  
морковь  
1 л мясного бульона.

### ***ОВОЩНОЕ РАГУ «ПО-ИТАЛЬЯНСКИ»***

Капусту очистите, нашинкуйте, сложите в кастрюлю и залейте растительным маслом. Поварите на медленном огне в течение 15–20 минут и затем положите в кастрюлю обжаренный лук и помидоры. Тушите все до мягкости, потом выложите овощи на горячую тарелку. Яйца взбейте, посолите, добавьте молоко и поперчите. Залейте горячее овощное рагу взбитыми яйцами, добавьте масло и подержите в духовке до полной готовности.

Вам понадобятся:

600 г капусты  
2 луковицы  
2 свежих помидора  
2 яйца  
1/2 ст. молока  
30 г масла  
5 г молотого черного перца  
соль по вкусу.

### ***ОВОЩНОЕ РАГУ С КАРТОФЕЛЕМ И ВЕТЧИНОЙ «ЛЮБИТЕЛЬСКОЕ»***

Капусту нашинкуйте соломкой, посолите и посыпьте молотым перцем. Мелко нарежьте сало и уложите на дно кастрюли, подогревайте до тех пор, пока не вытопится жир. Затем уложите в кастрюлю капусту и тушите на медленном огне. Картофель вымойте, очистите и нарежьте кубиками. Посолите и обжарьте на масле.

Жареный картофель добавьте в кастрюлю с овощами и поддержите на огне в течение 5–7 минут. За несколько минут до готовности положите в кастрюлю мелко нарезанные кусочки ветчины. Подавая блюдо к столу, обязательно украсьте его зеленью.

Вам понадобятся:

500 г свежей капусты

200 г сала

4 картофелины

200 г ветчины

2 ст. л. топленого масла

перец

соль по вкусу.

### ***ГРЕЧНЕВАЯ КАША В КАПУСТНОМ РАССОЛЕ «ПО-ПЕТРОВСКИ»***

Гречневую крупу обжарьте на масле, всыпьте в кипящую воду, размешайте и поварите до выкипания воды. Затем залейте кашу рассолом, закройте крышкой и поставьте в горячую духовку на час. Подавайте к столу со сметаной и зеленью.

Вам понадобятся:

1 ст. гречневой крупы

1 ст. капустного рассола

соль по вкусу

2 ст. л. сметаны

зелень.

### ***КАПУСТНЫЙ «КОНВЕРТ»***

Кочан поддержите в кипящей воде в течение 10 минут, затем откиньте на решето и остудите. Мясо мелко нарежьте, обжарьте и посыпьте перцем. Яйца сварите вкрутую и разрежьте на половинки. В капустный лист положите немного мяса и половину яйца. Добавьте ложку майонеза и заверните капустный лист конвертом. Капустные конверты положите на сковородку, обмазанную жиром, и залейте

сметаной. Сковороду поставьте в духовку и запекайте до полной готовности.

Вам понадобятся:

1 вилок капусты

500 г мясной вырезки

4 яйца

1/2 ст. майонеза

1/2 ст. сметаны

1 ст. л. жира

соль по вкусу.

### ***СВИНИНА С КАПУСТОЙ***

Свинину порежьте на куски, посолите, поперчите и уложите в кастрюлю. Обложите шинкованной капустой, дольками сладкого перца и тертой свеклой. Полейте томатом, добавьте жира и тушите в духовке, поливая мясо жиром. За несколько минут до конца тушения добавьте майонез со сметаной.

Вам понадобятся:

600 г нежирной свинины

400 г свежей капусты

2 сладких перца

1 свекла

2 ст. л. жира

2 ст. л. майонеза

2 ст. л. сметаны

соль по вкусу.

### ***КАПУСТА С ВЕТЧИНОЙ***

Капусту нашинкуйте и положите в кастрюлю. Сверху положите резаный репчатый лук, красный перец, ломтики яблок. Посолите, добавьте лимонный сок и снова положите слой капусты, лука, перца и яблок. Положите несколько слоев, затем залейте вином и поставьте на

слабый огонь на 2–3 часа. За 30 минут до окончания варки добавьте кусочки ветчины.

Вам понадобятся:

600 г свежей капусты

200 г ветчины

3 луковицы

красный перец

5 яблок

50 г сухого вина

соль по вкусу.

### ***ЖАРКОЕ С КАПУСТОЙ***

Свинину и говядину нарежьте кубиками, посыпьте солью, перцем, слегка обжарьте и положите в горшочек. Затем добавьте туда кислую капусту, нашинкованный лук, томатную пасту, бульон, лавровый лист. Тушите в духовом шкафу в течение 2 часов. Подавайте к столу с пирожками с капустой.

Вам понадобятся:

300 г свинины и 300 г говядины

400 г кислой капусты

1 луковица

1 ст. л. томатной пасты

500 г мясного бульона

лавровый лист

соль по вкусу.

### ***«УТКА ПО-ЛЮБИТЕЛЬСКИ»***

Утку обработайте, выпотрошите, промойте, посолите. Обмажьте майонезом, нафаршируйте шинкованной капустой и положите в гусятницу. Добавьте бульон и поставьте в духовой шкаф. Утку следует периодически поливать образовавшимся соком. Готовую утку выньте, разрубите на части и положите на блюдо. Полейте соком из гусятницы и обложите квашеной капустой.

Вам понадобятся:

1 утка

3 ст. л. майонеза

200 г свежей капусты

200 г кислой капусты

соль по вкусу.

### **«КУРИЦА В КАПУСТЕ»**

Тушку курицы обработайте, положите в глубокую посуду, залейте водой, посолите и поставьте тушиться на медленном огне. В курином бульоне потушите капусту с добавлением резанных моркови и лука. В конце тушения добавьте соль, перец, лавровый лист. В сковороду с глубокими краями положите тушеные овощи, на них нарубленные куски курицы, посыпанные молотыми сухарями. Залейте все растопленным маслом и запеките в духовке до готовности.

Вам понадобятся:

1 курица

500 г свежей капусты

1 л куриного бульона

1 морковь

1 луковица

молотые сухари

100 г топленого масла

соль по вкусу.

### **«ГУСЬ С НАЧИНКОЙ»**

Птицу обмойте, натрите солью и разрежьте на половинки вдоль грудной кости. Положите тушку на сковороду с разогретым жиром и обжарьте до появления румяной корочки. Квашеную капусту отожмите, обжарьте с нашинкованным луком, маслом, солью. Затем добавьте уксус и сахар.

Птицу разрубите на куски, уложите на слой капусты, залейте сметаной и поставьте в духовку. Подавая к столу, посыпьте зеленью.



Вам понадобятся:

1 гусиная тушка  
300 г квашеной капусты  
1 луковица  
2 ст. л. топленого масла  
100 г сметаны  
1/2 ст. ч. л. уксуса  
1 ст. л. сахара  
зелень  
соль по вкусу.

### ***ЖАРЕНый ГУСЬ С ЯБЛОКАМИ И КАПУСТОЙ***

Гусиную тушку промойте под струей воды, обсушите и срежьте жир. Натрите гуся солью и перцем. Положите в жаровню и долейте горячей воды. Тушите на слабом огне не менее часа.

Яблоки очистите и нарежьте крупными дольками. Кислую капусту промойте и мелко нашинкуйте. Смешайте с рубленным луком и полученным фаршем начините гуся. Отверстие скрепите и не забудьте поперчить и посолить по вкусу. Положите гуся в жаровню и жарьте в духовке не менее часа. Выделившимся соком поливайте птицу каждые 15 минут.

При подаче к столу обложите гуся зеленью.

Вам понадобятся:

1 небольшая гусиная тушка  
3 яблока  
200 г кислой капусты  
1 луковица  
перец  
соль по вкусу.

### ***ПРИПРАВА ИЗ КАПУСТЫ***

Квашеную капусту мелко нашинкуйте, отожмите, обжарьте на сковороде в масле вместе с мелко нашинкованным луком. Вскипятите

уксус с красным вином и медом, влейте в капусту. Полученную массу перетрите с перцем и подержите несколько минут на огне.

Вам понадобятся:

200 г квашеной капусты

1 луковица

1 ст. л. сливочного масла

1 ст. л. меда

1 ст. л. уксуса

50 г сухого красного вина

молотый перец

соль.

## **РЫБНЫЕ БЛЮДА С КАПУСТОЙ**

### ***РЫБА «ПО-ПРАЖСКИ»***

Обработайте и разделайте рыбу. Нарежьте маленькими кусочками и сложите их в кастрюлю. Положите кусочек сливочного масла и влейте немного воды. Поставьте на огонь и дайте немного вскипеть. Мелко нарезанный лук соедините с корнями петрушки и промытой квашеной капустой. Все овощи спассеруйте и положите в кастрюлю с рыбой. Добавьте черный перец горошком и лавровый лист. Посолите по вкусу. В конце варки добавьте сахар, уксус, капустный рассол. Подавая к столу, посыпьте зеленью.

Вам понадобятся:

500 г осетровых рыб или судака

200 г кислой капусты

30 г сливочного масла

1 луковица

1 корень петрушки

5-6 горошин черного перца

лавровый лист

1 ст. л. сахара

1/2 ст. ч. л. уксуса

1/2 ст. капустного рассола

зелень

соль по вкусу.

### ***РЫБА С ОВОЩАМИ***

Рыбу очистите и нарежьте крупными кусками. Морковь, свеклу, лук, картофель нарежьте кубиками и уложите в кастрюлю. Куски рыбы посолите и уложите поверх овощей. На рыбу положите шинкованую капусту. Добавьте перец, лавровый лист, соль и ложку томатной пасты. Варите под крышкой на слабом огне не менее часа.

Вам понадобятся:

600 г свежей рыбы  
1 морковь  
1 свекла  
300 г краснокочанной капусты  
1 луковица  
4-5 горошин черного перца  
1 ст. л. томатной пасты  
соль по вкусу.

### ***ТУШЕНАЯ РЫБА «ПО-ИСПАНСКИ»***

Очистите и порежьте на куски рыбу с костями, натрите солью, перцем и обжарьте на растительном масле. В кастрюлю налейте растительное масло, положите мелко нарезанный лук и мелко шинкованную капусту. Добавьте перетертый с солью чеснок и нарезанные крупными дольками помидоры, доведите до кипения. Затем положите в кастрюлю жареную рыбу, посолите и тушите в духовке до полной готовности.

Вам понадобятся:  
500 г разной рыбы  
1/2 ст. подсолнечного масла  
1 луковица  
300 г свежей капусты  
2 помидора  
чеснок  
соль по вкусу.

### ***МОРСКАЯ РЫБА В КАПУСТЕ С ЯБЛОКАМИ***

В кастрюлю положите резанные корни петрушки, репу, квашеную капусту. Перемешайте с кусками рыбы и посыпьте перцем. Залейте капустным рассолом и положите дольки моченых яблок, закройте крышкой и тушите в течение 20–30 минут, затем бульон слейте, заправьте солью, лавровым листом и доведите до кипения. Овощи и

рыбу выложите на тарелку и залейте бульоном. Подавая к столу, заправьте зеленью.

Вам понадобятся:

500 г морской рыбы

1 корень петрушки

1 репа

200 г квашеной капусты

2 моченых яблока

лавровый лист

молотый перец

соль по вкусу.

### ***РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ С КАПУСТОЙ «ПО-ФЛОТСКИ»***

Рыбное филе нарежьте кусочками по 100 г каждый, слегка отбейте молоточком и положите на середину фарш. Заверните, придайте форму котлет, и перевяжите нитками. Приготовленные котлеты сложите в кастрюлю или сковороду с высокими краями, смазанную жиром или топленным маслом. Залейте бульоном или кипяченой водой с бульонными кубиками.

Для фарша: часть рыбной мякоти отварите, охладите и пропустите через мясорубку. Капусту и лук мелко нашинкуйте и обжарьте на сковороде с маслом. Посолите и поперчите. Грибы отварите и мелко порубите. Подготовленные продукты перемешайте, добавьте соль по вкусу, перец и зелень.

Удалите с котлет нитки, выложите на блюдо и залейте майонезом с томатным соусом. Поперчите и украсьте зеленью.

Вам понадобятся:

1 кг свежей, морской рыбы

4-5 грибов

2 луковицы

200 г свежей капусты

2 ст. л. зелени

1 ст. л. топленого масла или жира

молотый перец

соль по вкусу

4 ст. л. майонеза  
2 ст. л. томатного соуса.

### ***СОМ С ТУШЕНОЙ КАПУСТОЙ***

Сом нарежьте на порционные куски. Посолите, посыпьте перцем, обваляйте в муке и обжарьте обеих сторон в жире. Капусту мелко нашинкуйте, посолите, выложите в кастрюлю, смазанную растительным маслом, добавьте воды и потушите на медленном огне до размягчения. Затем добавьте в кастрюлю куски жареной рыбы и ложку белого вина. Потушите еще 10–15 минут. Это блюдо подают к столу вместе с пирогами с рыбной и капустной начинкой.

Вам понадобятся:

600 г мякоти сома  
300 г свежей капусты  
1/2 ст. растительного масла  
1 ст. л. белого вина  
перец  
соль по вкусу.

### ***ЛЕЩ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ***

Рыбу очистите и нарежьте порционными кусками, предварительно удалив кости. Посолите, натрите перцем и положите в прохладное место. Из голов и крупных рыбьих костей сварите бульон с добавлением лаврового листа, перца, лука. Варите бульон не менее 20 минут и опустите в него подготовленные куски рыбы. Варите ее до полуготовности, затем выньте из бульона, а сам бульон процедите. Цветную капусту отварите и положите на дно кастрюли, смазанной маслом. На капусту положите рыбу и залейте бульоном. Варите в течение 10–15 минут и затем добавьте несколько ложек майонеза. Поставьте в духовой шкаф и запеките до появления золотистой корочки. К столу подавайте вместе с зеленью.

Вам понадобятся:

1 кг свежего леща

1 луковица  
лавровый лист  
перец  
400 г цветной капусты  
30 г сливочного масла  
100 г майонеза  
соль по вкусу.

### ***РЫБНЫЙ РУЛЕТ «ПО-МИЛАНСКИ»***

Подготовьте рыбное филе и пропустите его через мясорубку. Добавьте соль, перец, белый хлеб, репчатый лук, шинкованную капусту и взбитые белки. Выложите фарш на разделочную доску и придайте ему форму рулета. Если фарш будет слишком жидким, добавьте в него муку.

Уложите рулет на смазанный жиром противень, посыпьте сухарями, полейте маслом и запеките в духовке.

Вам понадобятся:

1 кг рыбного филе  
2 яйца  
2 кусочка белого хлеба  
2 луковицы  
150 г свежей капусты  
50 г сливочного масла  
молотые сухари  
перец  
соль по вкусу.

### ***«ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК»***

В глиняный горшок положите шинкованную капусту и резаный картофель. Добавьте воду и варите овощи до полуготовности. Затем воду слейте и положите рубленый лук, соль, перец горошком, лавровый лист, дольку чеснока, куски сырой рыбы. Залейте сметаной и

тушите на слабом огне до полной готовности. К столу подавайте с рубленой зеленью.

Вам понадобятся:

400 г свежей рыбы

1/2 ст. сметаны

200 г шинкованной капусты

3 картофелины

2 луковицы

5 горошин перца

лавровый лист

2 дольки чеснока

соль по вкусу

рубленая зелень.



## ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

### ***ВАРЕНИКИ С КАПУСТОЙ «СОЧНЫЕ»***

Муку насыпьте в эмалированную миску или глубокую тарелку, в которой удобно месить тесто. Отдельно взбейте яйцо, с молоком, и добавьте соли. Жидкость влейте в муку и тщательно вымешивайте, пока тесто не начнет отставать от рук и посуды. Тонко раскатайте его в пласт толщиной примерно 2–3 миллиметра, вырежьте стаканом кружочки, в каждый из которых положите начинку и крепко защипайте края.

Чтобы приготовить начинку, обжарьте на растительном масле кислую капусту с очищенным от кожицы и мелко нарезанным огурцом, чтобы лишняя влага испарилась.

Вареники опускайте в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, а когда они всплывут, извлеките их шумовкой или откиньте на дуршлаг, подавайте горячими с топленым маслом или сметаной.

Вам понадобятся:

Для теста:

2 стакана муки

1/2 ст. молока

2 яйца

щепотка соли

Для начинки:

500 г квашеной капусты

1 соленый огурец

2 ст. л. растительного масла

### ***КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С КАПУСТОЙ***

Картофель отварите в мундире, очистите, разотрите, добавьте яйцо, соль, муку и замесите тесто. Разделите его на куски, раскатайте лепешки, смажьте их яйцом и положите начинку из капусты с рублеными яйцами, посолите. Залепите края лепешек так, чтобы

образовался пирожок. Обжарьте пирожки во фритюре. На стол подавайте с майонезом.

Вам понадобятся:

10 картофелин

3 яйца

1 ст. муки

200 г шинкованной тушеной капусты

соль по вкусу.

### ***КАПУСТНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С СЫРОМ***

Муку, соль, красный перец смешайте, высыпьте на доску, положите на муку сливочное масло, насыпьте сыр и перетертую капусту. Замесите тесто, скатайте и заверните в целлофан. Поставьте в холодильник на 20–30 минут.

Доску посыпьте мукой и раскатайте на ней тесто. Нарезьте небольшие полоски и уложите их на смазанный жиром или маргарином противень. Противень поставьте в прогретую духовку и держите там до тех пор, пока полоски не подрумянятся.

Вам понадобятся:

1 ст. муки

1 ч. л. соли

красный перец

150 г сливочного масла

60 г натертого сыра

150 г тертой капусты

2 ст. л. жира

### ***ПИРОГ «НЕПРИХОТЛИВЫЙ»***

Этот пирог готовится быстро из минимального набора продуктов, поэтому и имеет такое название. Сначала приготовьте начинку: на разогретую сковороду налейте растительное масло, затем положите мелко нарезанный лук. Когда лук станет золотистым, добавьте в сковороду нашинкованную капусту, посолите, поперчите и тушите, до

коричневатого оттенка. В тушеную капусту мелко порубите крутое яйцо, перемешайте, остудите.

В удобную для замешивания теста посуду разбейте яйца, взбейте их, вылейте кефир, добавьте соль, гашеную соду и муку, чтобы получилось полужидкое тесто, по густоте близкое к сметане.

В смазанную форму вылейте половину теста, дайте ему растечься, выложите ровным слоем начинку и залейте оставшимся тестом. Пирог выпекайте около получаса в разогретой духовке до румяного цвета.

Вам понадобятся:

Для теста:

1/2 л кефира

2 яйца

1 ч. л. соды

уксус

соль

1-2 стакана муки

Для начинки:

1 небольшой кочан капусты

1 яйцо

1 луковица

2 ст. л. растительного масла

соль, черный молотый перец

### ***ДРОЖЖЕВОЙ ПИРОГ «РОБИН ГУД»***

Из растопленного маргарина, теплого молока, дрожжей, муки и соли приготовьте безопарное дрожжевое тесто. Разделите его на две неравные части. Большую часть раскатайте, разложите в форме или на противне. Меньшую часть раскатайте на столе. Пока тесто будет подходить, приготовьте начинку.

На растительном масле слегка обжарьте мелко нарезанный лук, потушите до полуготовности грибы, добавьте нашинкованную капусту и за несколько минут до готовности – сыр, нарезанный мелкими кусочками или натертый на крупной терке. Посолите, поперчите. Хорошо перемешайте начинку, слегка остудите.

Теплую начинку выложите на пласт теста в форму, накройте вторым пластом (его легко перенести, намотав на скалку, а затем развернув), защипните края, в середине пирога сделайте небольшое отверстие. Запекайте пирог в горячей духовке, смазав сверху яичным белком или молоком с сахаром.

Вам понадобятся:

для теста:

2 ст. муки

1 неполный ст. молока

30 г дрожжей

1/2 ч. л. соли

150 г маргарина

для начинки:

500 г капусты

200 г грибов

1 луковица

2 ст. л. растительного масла

50 г сыра

соль, черный молотый перец

### ***ПИРОГ С РЫБОЙ И КАПУСТОЙ***

Замесите обычное дрожжевое тесто, затем раскатайте его. На горячей сковороде обжарьте рыбу и капусту. Продукты обжарьте отдельно друг от друга и после жарки перемешайте, посолите и поперчите. Выложите фарш на середину лепешки, посыпьте зеленью и соедините концы лепешки так, чтобы получилась какая-нибудь фигурка. Можно сделать пирог и в форме рыбы. На смазанный маслом противень выложите пирог, смажьте его яйцом и выпекайте до полной готовности.

Вам понадобятся:

для теста:

1 кг муки

1/2 ст. молока

5 желтков

30 г сахара

40 г дрожжей  
1 ст. л. соли  
100 г масла  
для фарша:  
400 г свежей рыбы  
250 г свежей капусты.

### ***СЛОЕННЫЕ ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ «ГЕОМЕТРИЯ»***

Приготовьте быстрое слоеное тесто: на доске порубите маргарин, засыпьте мукой и быстро перемните руками до образования крошки. Соберите маргарин с мукой горкой, сделайте в середине углубление.

Взбейте яйцо с солью, растворите в воде уксус или лимонную кислоту. Полученные жидкости залейте в муку с маргарином и быстро замесите тесто. Оно должно отставать от рук. Скатайте из теста шар, оберните марлей и положите в холодильник, но не в морозилку. Пока тесто охлаждается, приготовьте начинку.

Капусту отварите до полуготовности, мелко нашинкуйте. Измельченный лук обжарьте на растительном масле, выложите в него капусту, немного потушите до золотистого цвета. Порубите крутые яйца, смешайте с капустой и луком, посолите, поперчите, остудите.

Холодное тесто довольно тонко раскатайте, нарежьте квадратами. На каждый кусочек теста положите начинку, перегните квадрат по диагонали и защипните пирожки в виде треугольников. Смочите противень холодной водой, выложите на него пирожки, смажьте их сверху яичным белком и выпекайте до румяного цвета.

Вам понадобятся:

для теста:

200 г холодного маргарина

1/2 ст. холодной воды

1 яйцо

3 ст. муки

1 ч. л. уксуса или лимонного сока

щепотка соли

для начинки:

500 г белокочанной капусты

1 луковица  
2 яйца  
растительное масло  
соль, черный молотый перец

### ***ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ И КАПУСТОЙ***

Возьмите 3 ст. муки, влейте в муку стакан холодной воды с тремя ложками растительного масла. Посолите, замесите тесто и раскатайте 20 пластинок. На каждую положите начинку, залепите и переложите на лист, смазанный растительным маслом, смешанным с водою и мукой. Пеките в горячей духовке до тех пор, пока не появится румяная корочка. Для начинки поджарьте рубленый лук, кислую капусту, соленые грибы. Начинку посолите и поперчите по вкусу.

Готовые пирожки подаются к первым блюдам и соусам.

Вам понадобятся:

3 ст. муки  
1 ст. воды  
4 ст. л. растительного масла  
200 г кислой капусты  
5 соленых грибов  
1 луковица  
молотый перец  
соль по вкусу.

### ***БЛИННИК «НЕБОСКРЕБ»***

Блинник – это пирог из блинов. Слегка подогрейте молоко, вбейте в него яйца, положите сахар и соль. Муку просейте в удобную посуду, влейте в нее часть жидкости, чтобы получилось густое тесто, которое постепенно разводите оставшейся жидкостью. Когда получится тесто нужной консистенции, влейте в него растительное масло и хорошенько перемешайте до однородности, чтобы на поверхности не оставалось даже отдельных капель масла.

Печень отварите в подсоленной воде, пропустите через мясорубку, слегка обжарьте на масле.

Капусту тонко нашинкуйте, потушите на растительном масле, посолив и поперчив.

Лук нарежьте кольцами или полукольцами, обжарьте до золотистого цвета.

Яйца сварите вкрутую, мелко изрубите и слегка обжарьте.

Сковороду раскалите, смажьте растительным маслом, налейте тесто и сразу же посыпьте капустой, переверните блин и допеките. В следующий блин добавьте печень, затем лук, потом яйца. Так и выпекайте блины с различными начинками, укладывая их один на другой и смазывая сливочным маслом, сметаной или майонезом. В результате получится высокая стопка в виде слоеного пирога.

Вам понадобится:

для теста:

1 кг муки

1 л молока

2 яйца

2 ст. л. сахара

1 ч. л. соли

3 ст. л. растительного масла

для начинки:

300 г печени

500 г капусты

5 яиц

10 луковица

масло или маргарин

соль, черный молотый перец

## ***ПИЦЦА С КАПУСТОЙ***

Муку просейте, насыпьте горкой и сделайте углубление. В него налейте разведенные в теплом молоке дрожжи с добавлением сахара. Поставьте опару в теплое место на 15–20 минут, затем добавьте яйцо, соль, растительное масло. Когда тесто подойдет, приготовьте из него небольшие лепешки и выложите их на противень.

Для начинки мелко нашинкуйте кислую капусту и посыпьте ее перцем с солью. Положите капусту на лепешку, затем сверху – маленькие кусочки ветчины, колечки лука, помидоры и тертый сыр. Пиццу выпекайте в духовке до тех пор, пока она не станет хрустящей.



## НАПИТКИ С СОКОМ КАПУСТЫ

Если вы захотите угостить своих гостей необычным и в то же время содержащим большое количество витаминов напитком, воспользуйтесь нашим рецептом и приготовьте коктейль

### **«ФАНТАЗИЯ»**

Смешайте сок апельсина и лимона. Добавьте сахар по вкусу и перемешайте. Из листьев свежей белокочанной капусты приготовьте сок и разлейте его в формочки. Затем поставьте их в холодильник и заморозьте. Кубики льда добавьте в коктейль.

### **ЛИМОНАД «ИГРИСТЫЙ»**

Ревень очистите и нарежьте. Смешайте с сахаром и держите в холодильнике не менее часа. В сок из капусты добавьте сахар, долейте кипятком и смешайте с ревенем. Затем напиток остудите и процедите. Добавьте газированной воды и немного корицы с гвоздикой. Разбавьте лимонад кубиками льда.

### **«МЕДОВЫЙ» НАПИТОК**

Разведите кипятком мед, затем прокипятите. Добавьте хмель, затем опять прокипятите и перелейте в другую посуду для брожения. Опустите в напиток изюм, пряности и добавьте прокипяченный сок капусты. Разлейте смесь в бутылки, выдержите и дайте ей отстояться.

### **КВАС «МОСКОВСКИЙ КИСЛЫЙ»**

Клюкву промойте, переберите и протрите через сито. Отожмите, залейте водой, отварите в течение 10 минут. Остудите, процедите,

всыпьте сахар и прокипятите еще раз. Сироп охладите и влейте в него сырой капустный сок. Добавьте дрожжи, размешайте. Через 2 дня квас будет готов.

# КОНСЕРВИРОВАНИЕ

## *ЗАГОТОВКА И ХРАНЕНИЕ КАПУСТЫ*

Заготавливать капусту лучше всего в октябре. Дело в том, что капуста сквашивается за счет присутствия в ней молочной кислоты. Для ее образования требуется большое количество природного сахара. Его содержание в капусте увеличивается именно к осени.

Для засолки не рекомендуется брать подмерзшие или подгнившие кочаны капусты. Они должны быть белыми и тугими. Квашеная капуста содержит большое количество минеральных веществ и витаминов. Это самый удобный и эффективный способ сохранения капусты и содержащихся в ней полезных веществ.

## *ПРЕМУДРОСТИ ЗАСОЛКИ*

Подготовьте кочаны к засолке. Снимите зеленые листья, промойте их и дайте обсохнуть. Этими листьями рекомендуют выстилать дно посуды, в которой будет солиться капуста. Ни в коем случае нельзя солить капусту в алюминиевой посуде. Для засолки подойдут эмалированные бачки, ведра, кастрюли, стеклянные банки. Если есть возможность, используйте деревянные бочонки. Особенно вкусна капуста, засоленная в бочках из дуба.

Кочан разрежьте пополам, кочерыжку удалите и нашинкуйте капусту соломкой. Затем уложите ее в подготовленную посуду, пересыпая солью и плотно утрамбовывая. Натрите на крупной терке морковь или порежьте на куски яблоко. Можно также добавить клюкву или бруснику. Плотно утрамбовывать капусту необходимо потому, что кислород легко разрушает витамин С.

После того как вы уложите шинкованную капусту, накройте ее сверху зелеными листьями и положите сверху гнет. Заквашенную капусту оставьте на 3 дня для брожения. Сок начинает выделяться через сутки и образуется буроватая пена, которую необходимо удалить.

Чистой палочкой сделайте в капусте несколько проколов, чтобы удалить возникшие при брожении газы.

Через трое суток поставьте капусту в прохладное место. Накопившаяся в ней молочная кислота является хорошим консервантом и предохранит капусту от порчи. Но употреблять ее в пищу можно не раньше чем через 10 дней. Рассол должен быть прозрачным и без горечи.

## **СПОСОБЫ ЗАСОЛКИ**

На 10 кг белокочанной капусты:

200 г соли

200 г моркови

600 г яблок

300 г брусники или клюквы

6 г аниса.

### ***КВАШЕНАЯ КАПУСТА «ПО-МОНАСТЫРСКИ»***

Нашинкуйте 2 кочана капусты, залейте их кипятком, прокипятите в течение 3–5 минут, откиньте на дуршлаг и промойте в холодной воде. Протрите капусту с солью и оставьте в тепле. Чтобы капуста быстрее закисла, залейте ее хлебным квасом. Добавьте анис или бруснику.

На 1 кг капусты:

1 л воды

30 г соли

6 г черного хлеба

5 г аниса.

Разрежьте кочан на 4 части и залейте горячим рассолом. Когда рассол остынет, между частями положите кусочки черного хлеба и пряности. Оставьте капусту при комнатной температуре на трое суток. После этого капуста готова к употреблению.

### ***КАПУСТА С СОКОМ СМОРОДИНЫ***

Соцветия цветной капусты и моркови бланшируйте в кипящей воде минут 6. Стручки фасоли 3 минуты, затем охладите. Лук нарежьте крупными дольками и обдайте кипятком.

Положите овощи в банки, добавьте сок смородины и залейте рассолом. Готовые консервы стерилизуйте 10 минут.

Вам понадобятся:

400 г цветной капусты

100 г репчатого лука  
100 г резаной моркови  
30 г стручковой фасоли  
250 г сока смородины  
300 г воды  
соль по вкусу  
3 г лимонной кислоты.

### **КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА В МАРИНАДЕ**

Капусту нашинкуйте и подержите 2–3 минуты в горячей воде. Заливку приготовьте из литра воды, 20 г сахара, 50 г соли. Смесь прокипятите и в конце добавьте 50 г 9-процентного уксуса.

В литровую банку положите горячую заливку, черный перец, корицу, бланшированную капусту. Банку кипятите в течение 10–15 минут и закатайте.

Вам понадобятся:

700 г капусты  
50 сахара  
13 г соли  
50 г 9-процентного уксуса  
3 г корицы  
5 горошин черного перца.

Овощные соки содержат большое количество витаминов и минеральных веществ. Пополнить ваш организм витаминами в зимнее время поможет следующий рецепт консервированного сока.

### **СОК «ЗИМНИЙ»**

Очищенную свеклу нарежьте и пропустите через электрическую соковыжималку. Полученный сок смешайте с соком квашеной капусты и ревеня. Нагрейте полученный сок в кастрюле до 100 градусов и перелейте в подогретые горячей водой банки. Стерилизуйте не менее 10 минут. Консервируйте сок с добавлением сахара и уксуса.

Вам понадобятся:

800 г свеклы  
300 г сока квашеной капусты  
200 г сока ревеня  
50 г сахара на 1 л  
1 ч. л. уксуса.

### ***САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ***

Капусту мелко нашинкуйте. Соленые огурцы промойте, нарежьте пластинками и мелко нашинкуйте. Затем перемешайте с капустой, плотно уложите в банки и залейте горячим рассолом. Банки стерилизуйте 10 минут.

Вам понадобятся:

250 г капусты  
150 г огурцов  
для рассола:  
60 г соли на 1 л воды  
40 г сахара.

### ***КВАШЕНАЯ КАПУСТА СО СВЕКЛОЙ***

Капусту мелко нашинкуйте и потрите, чтобы образовался сок. Морковь натрите на крупной терке и перемешайте с капустой. Свеклу нарежьте небольшими брусочками. Перец нарежьте кольцами.

Сложите овощи в горячую банку, добавьте укроп, лавровый лист, перец горошком, соль по вкусу.

Залейте горячим рассолом и добавьте уксус. На 3–4 дня оставьте в теплом месте, затем перенесите в погреб.

Вам понадобятся:

1 кочан капусты  
1 свекла  
2 моркови  
3 сладких перца  
2 лавровых листа  
5 горошин перца

соль по вкусу  
1 ч. л. уксуса.

### ***КАПУСТА В КРАСНОМ РАССОЛЕ***

Капусту нарежьте на куски, обдайте кипятком, охладите. Морковь, свеклу отварите до полуготовности в рассоле. Затем, порежьте на небольшие части, сложите слоями в кастрюлю. Верхний слой из капусты, затем свекла, морковь, очищенный сельдерей. В рассол добавьте лавровый лист, горький стручковый перец, соль по вкусу, уксус. Залейте этим рассолом капусту и поставьте на холод.

Вам понадобятся:

1 кочан капусты  
2 небольшие свеклы  
2-3 моркови  
сельдерей  
стручковый перец  
лавровый лист  
1 ст. л. уксуса  
соль по вкусу.



## КАК ХРАНИТЬ КАПУСТУ

Когда вы будете заготавливать капусту, следите за тем, чтобы кочаны имели длинную кочерыжку – такая капуста дольше лежит и сохраняет больше питательных веществ. Каждый кочан заверните в бумагу (можно использовать газеты), положите их в прохладном сухом месте на некотором расстоянии друг от друга, чтобы они не соприкасались. Если бумага начнет намокать, снимите ее, очистите вилок от верхних листьев, опять плотно заверните в новую бумагу и положите на прежнее место.

Обычно капусту хранят в погребе. Но если у вас его нет, можете воспользоваться балконом или лоджией. Но только в том случае, если они не выходят на солнечную сторону, так как солнечные лучи снижают качество капусты и содержание в ней витаминов.

Ни в коем случае не следует хранить капусту в ящиках, она быстро начинает гнить. Лучше всего класть кочаны на подвесные полки. Попорченные капустные листья сразу же удаляйте. Для заготовки выбирайте крепкие небольшие кочаны. Они хранятся гораздо дольше.

Но если у вас нет возможности хранить капусту, то лучше всего засолить ее, так как в рассоле сохраняются все полезные вещества и витамины, а также повышается энергетическая и питательная ценность капусты. Очень важно, что при засолке количество нитратов существенно уменьшается через 3–4 дня.