

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

1000

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • целебно

при остеохондрозе
и отложении
солей

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов при остеохондрозе
и отложении солей. Вкусно,
полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2018

УДК 615
ББК 53.59

Вечерская И.

100 рецептов при остеохондрозе и отложении солей. Вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская — «Центрполиграф», 2018 — (Душевная кулинария)

ISBN 978-5-227-08191-9

Данная книга расскажет о том, как питаться при различных видах «отложения солей». И хотя официально такого заболевания не существует, под этим диагнозом обычно скрывается нарушение обмена с отложением солей в суставах: кристаллический артрит – подагра, остеохондроз и его осложнение – спондилез. Обязательным условием при постановке любого из этих диагнозов является диета. Исключение нежелательных отныне для организма продуктов и, наоборот, включение полезных при данном состоянии помогут костям и суставам уменьшить проявления боли и избежать ограничения подвижности, сохранить хорошее самочувствие. Довольно часто одна только правильная диета уже способна избавить человека от частых приступов подагры! И даже соблюдая диету, можно питаться вкусно и разнообразно, о чем и поведаст наша книга. Будьте здоровы!

УДК 615
ББК 53.59

ISBN 978-5-227-08191-9

© Вечерская И., 2018
© Центрполиграф, 2018

Содержание

Введение	5
Подагра	6
Диета при подагре	8
Рецепты блюд	9
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Ирина Вечерская

100 рецептов при остеохондрозе и отложении солей. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Введение

Редкий человек не знает, что такое боль в суставах или позвоночнике. И чем старше мы становимся, чем больше растёт продолжительность жизни, тем более распространёнными становятся эти болезни. До сих пор ещё часто говорят про «отложение солей», хотя такого заболевания не существует. Это нарушение обмена с отложением солей бывает одной из причин развития остеохондроза, спондилеза или подагры.

Подагра, известная человечеству с древнейших времен, представляет собой накопление в суставах кристалликов мочевой кислоты.

Остеохондроз – это плата за прямохождение. У животных этого заболевания нет. Сейчас нет, но существует теория, что им страдали саблезубые тигры, у которых тоже была сильная нагрузка на позвоночник при ударах зубами. Признаки остеохондроза находят у египетских фараонов и при изучении захоронений римских патрициев.

Спондилез чаще всего развивается как осложнение остеохондроза, когда на телах позвонков появляются костные наросты (остеофиты).

Сейчас есть много лекарств и нелекарственных методов лечения этих заболеваний. Меньше пить таблеток позволяет не только физиолечение, но и соблюдение здорового образа жизни, умеренные физические нагрузки и правильное питание. А многие ли люди меняют свой рацион, когда получают диагноз? Скорее всего – нет. И очень зря. Исключение вредных отныне для организма продуктов и, наоборот, включение тех, которые стали обязательно нужны, позволят помочь костям и суставам, уменьшить проявления боли и избежать ограничения подвижности, сохранить хорошее самочувствие.

Что такое «правильное питание» в общем виде представляют себе все. Достаточное количество белков, преобладание растительных (полиненасыщенных) жиров, ограничение в пище углеводов, обязательное присутствие в пище витаминов и микроэлементов. Но, конечно, при различных заболеваниях внимание нужно обращать на какие-то определённые моменты, и вот тут уже общими знаниями не обойдёшься, нужны конкретные рекомендации.

Подагра (Кристаллический артрит)

Это заболевание относится к микрокристаллическим артритам, то есть возникает, когда кристаллы уратов выпадают в ткань сустава. Также к этой группе относятся:

- пирофосфатная артропатия – заболевание, возникающее при отложении кристаллов пирофосфата кальция в суставных тканях;
- гидроксипатитная артропатия – отложение кристаллов гидроксипатита кальция в суставах и связках;
- оксалатная артропатия – отложение кристаллов оксалата кальция в суставах.

Из этой группы заболеваний подагра наиболее известна. Это одна из первых болезней, описанных еще врачами Древней Греции. Она представляет собой заболевание суставов, которое чаще всего встречается у людей в возрасте от 35 до 50 лет, обычно проявляется после 40 лет у мужчин и после менопаузы у женщин. Подагрой страдают примерно три человека из тысячи, причем мужчины заболевают в 10 раз чаще женщин.

Подагра во многих случаях является результатом артериальной гипертонии, ожирения, чрезмерного употребления алкоголя. Чтобы она началась, в организме человека должно быть повышенное количество мочевой кислоты. Особенно опасно избыточное содержание в рационе мясных продуктов, копченостей, жирных сортов рыбы. Избыток белков животного происхождения и алкоголя, приправленный стрессами, вызывает повышение в крови уровня мочевой кислоты и ее солей – уратов.

Подагра поражает любые суставы: пальцев, кистей, локтей, коленей, ступней. Чаще всего от подагры страдают суставы пальцев ступни.

Различают два вида подагры – острый и хронический.

Единственным симптомом острой подагры является острый подагрический приступ. Он происходит, когда кристаллы мочевой кислоты выпадают из тканей суставов в их полость. Это приводит к большому скоплению кислот и, в итоге, к воспалению суставов.

Начало приступа подагры характеризуется резким изменением настроения, беспокойством, повышенной возбудимостью, нервозностью. Довольно часто у человека пропадает аппетит и вкусовые ощущения, его тошнит и мучает изжога, изменяется стул. Вполне возможны боли в сердце, затрудненное дыхание, повышенное артериальное давление.

Сам приступ возникает внезапно, причем чаще ночью. Боль во время приступа усиливается постепенно примерно в течение 2—3-х часов, пока не достигает максимальной силы. Человеку причиняет боль любое, даже самое слабое движение. В утренние часы боль постепенно уменьшается. Чаще всего подагрический приступ сопровождается жаром, ознобом, сильным выделением пота, учащенным пульсом и повышенным артериальным давлением. Приступ длится от 2—3-х дней до недели. Иногда все симптомы приступа проходят только спустя 1—2 месяца. Повторный приступ подагры может случиться минимум через 3 месяца и максимум через 20 лет. Эти приступы действительно непредсказуемы.

Вторым видом заболевания является хроническая подагра. Это следующий этап развития болезни. Во время хронической подагры мочевые кислоты превращаются в кристаллы и скапливаются в виде гранул, что приводит к появлению хронического подагрического полиартрита. Довольно часто к этому виду подагры присоединяется и поражение почек.

На 4—8-й год течения подагры в области пораженных суставов или сухожилий, а также в области ушных раковин, в местах прикрепления черепных мышц образуются безболезненные, средней плотности подкожные бугристые образования. Кожа над ними не изменена, слегка желтовато просвечивает. Это так называемые подагрические узлы, или тофусы, которые

представляют собой отложение микрокристаллов мочевой кислоты в соединительной ткани. Тофусы могут вскрываться, и тогда из них выделяется крошковатая масса белесого цвета.

Хроническая подагра является развитием острого типа, следовательно, затрагивает те же суставы. Первыми симптомами хронизации процесса могут быть скованность сустава, хруст при движениях, боли при нагрузках. Со временем происходит деформация сустава и человеку становится довольно трудно двигаться. При длительном отсутствии лечения возможна полная потеря работоспособности пораженного сустава. При этом боли в суставе ощущаются, но она не сильная, однако может преследовать больного несколько месяцев подряд.

Хроническая подагра опасна прежде всего тем, что ведет к поражению почек, это довольно часто приводит к мочекаменной болезни, циститу, острой почечной недостаточности.

Лечение подагры включает в себя несколько направлений. Это уменьшение содержания мочевой кислоты, избавление от острых приступов, лечение хронического полиартрита, предотвращение осложнений. Главным пунктом является уменьшение содержания в организме мочекислых соединений.

Для этого больным назначаются препараты, которые способствуют выведению мочевой кислоты из организма. К ним относятся аспирин, бута-дион, антуран, кетазон, бенемид, флексин, атофан, уродан. Они же используются и при лечении хронической подагры. Примерно через 3–4 недели применения человек начинает чувствовать себя значительно лучше. Во время применения этих препаратов больной должен пить не меньше двух литров различного вида жидкостей в день.

Приступы подагры лечатся при помощи противовоспалительных и глюкокортикоидных лекарственных препаратов, назначаемых врачом. Подбор их производится индивидуально, учитывая особенности организма и сопутствующие заболевания.

На время приступа болезненному суставу нужен покой. Помочь снять боль может лёд, который прикладывают на 5–6 минут несколько раз в день, завернув его в ткань. Иногда лёд, напротив, усиливает боль (поскольку может повысить кристаллизацию солей мочевой кислоты). В этом случае помогает сухое тепло (например, тёплая шаль).

Правильно подобранное лечение подагры приводит к уменьшению частоты приступов артрита и рассасыванию тофусов. Кроме того, на фоне лечения не прогрессирует мочекаменная болезнь.

Диета при подагре

В этом виде артрита правильное питание является чрезвычайно важным. Оно не позволяет скапливаться большому количеству мочекислых соединений в крови.

Первым делом следует сильно ограничить долю животных белков в рационе. Но для подагрика не только белки представляют опасность. К таким же опасным продуктам можно отнести и все, содержащие легкоусвояемые углеводы, а также насыщенные жирные кислоты (животные жиры).

Продукты, употребление которых нужно исключить: печень, почки, мозги, лёгкие, мясо молодых животных, цыплята, мясные и рыбные бульоны. Нельзя употреблять много соли, пить кофе, какао, крепкий чай.

Пациент с подагрой должен отказаться от приёма алкоголя, так как он угнетает выведение почками мочевой кислоты и таким образом способствует повышению её концентрации в крови.

Продукты, употребление которых нужно ограничить: бобовые (фасоль, горох, бобы), щавель, шпинат, баклажаны, редис, цветная капуста, спаржа, грибы, ракообразные, икра, рыба (балтийская сельдь, сардины и т. д.). Допустима крупная рыба.

В небольших количествах в рационе могут присутствовать яйца, мучные и крупяные блюда, нежирные сорта рыбы, говядина, баранина. Рыбу и мясные блюда следует употреблять в пищу в отварном виде, не чаще 2–3 раз в неделю. Одна порция должна быть не больше 250 г. Во время приступа артрита рыбу и мясо необходимо полностью исключить.

Без ограничений можно употреблять молоко и молочные продукты, зерновые (хлеб, каши, отруби), большинство овощей (картофель, морковь, капусту, огурцы, помидоры, тыкву, лук, морковь, свёклу, редис, сельдерей), орехи, арбузы, дыни, ягоды и фрукты, специи. Известно, что вишня, клубника, смородина и другие тёмные красные и синие ягоды снижают концентрацию мочевой кислоты в крови, поэтому полезны при подагре в любом виде. При отсутствии заболеваний почек и сердца необходимо обильное щелочное питьё (2–2,5 л в день), хорошо для этого подходят фруктовые и ягодные компоты, щелочные минеральные воды.

Пища должна содержать необходимое количество витаминов, поэтому полезны отвары шиповника, лимоны, яблоки, чёрная смородина.

Довольно часто одна правильная диета уже способна избавить человека от частых приступов подагры.

Также при лечении этого заболевания используется фитотерапия. Например, рекомендуются такие растительные средства, как апельсин, арбуз, баклажан, виноград, вишня, картофель, кизил, лимон, лук, редька, репа, фасоль, яблоки, земляника, малина, клюква, черника, шиповник, рябина, багульник, береза, брусника, герань, зверобой, ива, крапива, липа, мята, одуванчик, полынь, тысячелистник.

Полезно употребление лечебных минеральных вод. Но какие именно воды и в каких количествах употреблять, расскажет лечащий врач.

Существует специальная диета на основе вареного риса, который способствует вытягиванию из связок и суставов нежелательных отложений, нарушающих гибкость соединительных тканей. Нужно замочить на ночь стакан риса. Утром воду слить, добавить 2 стакана воды и варить до готовности. Вареный рис промыть от слизи и разделить на 4 части. За 20 минут до каждого приема риса выпить 1/2 стакана воды. В течение дня пить отвар шиповника. На следующий день съесть 500 г вареной свеклы или 200 г яблок. Через 3–4 дня процедуру повторить. Провести несколько таких чисток с интервалами в неделю. Эта диета особенно эффективна при «шпорах».

Рецепты блюд

Салат из лука-порей

Состав: 200 г лука-порей, 1 яблоко, 1 крутое яйцо, 4 ст. л. соуса из растительного масла, зелень; **для соуса:** 100 мл растительного масла, 2 ст. л. 6 %-ного уксуса, 1/2 ч. л. сахара, измельченная зелень.

Лук-порей нарезать кружочками, яблоко натереть на крупной терке, яйцо нарезать ломтиками. Выложить в салатницу, залить соусом, украсить зеленью.

Соус: растительное масло, уксус, сахар, измельченную зелень тщательно взбить. Чтоб соус стал прозрачнее, добавить в растительное масло немного грубой соли. Солить салат следует в последнюю очередь.

Сельдерей с орехами

Состав: 200 г зелени сельдерея, 1 некрупное яблоко, 50 г орехов, 100 г сметаны, сахар по вкусу.

Сельдерей натереть на мелкой, а яблоко – на крупной овощных терках. Заправить сметаной с сахаром, выложить в салатницу и посыпать сверху измельченными орехами, предварительно прогретыми на сухой сковородке.

Салат из брюквы с яблоками

Состав: 1 брюква, 2 яблока, 1 ст. л. столового уксуса или лимонной кислоты, 1 яйцо, соль и сахар по вкусу, 100 мл майонеза, зелень.

Очищенную головку брюквы натереть на крупной терке, выложить в дуршлаг и обварить крутым подсоленным кипятком. Пока остывает, почистить яблоки, нашинковать соломкой, сбрызнуть уксусом или лимонной кислотой, чтобы не потемнели. Все соединить, перемешать, заправить майонезом, солью и сахаром, выложить в салатник, посыпать рубленой зеленью, украсить дольками вареных яиц.

«Селедочный форшмак» из свежей капусты

Состав: 1 кочан капусты, 3–4 ломтика белой булки, 100 мл молока или воды, 2 яйца, 1 луковица, подсолнечное масло, уксус, соль.

Разобрать средний кочан капусты на листья, срезать утолщения. Опустить листья в кипящую соленую воду и варить до мягкости (не переваривать). Замочить тем временем в молоке или воде ломтики булки. Слить воду, чтобы листья остыли, хорошо их отжать и провернуть через мясорубку вместе с отжатой булкой и яйцами, сваренными вкрутую. Хорошо вымешать массу, добавить в нее подсолнечное масло, уксус и соль по вкусу.

Сложить готовый форшмак в селедочницу, сверху полить соусом (растертый в подсолнечном масле крутой яичный желток и чуть-чуть уксуса), сверху колечками уложить лук.

Салат из свежей капусты и чернослива

Состав: 400 г капусты, 100 г чернослива, 1 морковь, лимонная кислота, петрушка, сахар по вкусу.

Свежую капусту нарезать соломкой, посыпать сахаром, потереть руками до появления сока, который нужно отжать. Положить в воду чернослив, чтобы он набух, затем вынуть косточки и нарезать его брусочками. Очищенную и вымытую морковь натереть на крупной терке. Все перемешать, добавить в небольшом количестве воды разведенную лимонную кислоту. Украсить салат целым черносливом и зеленью петрушки.

Салат из сырой моркови с медом и орехами

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

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

Салат из тыквы

Состав: половинка тыквы, 2 яблока, полстакана измельченных грецких орехов, мед, 1 лимон.

Тыкву и яблоки натереть стружкой на крупной терке, добавить натертую с лимона цедру, туда же выдавить лимонный сок, добавить орехи и мед по вкусу. Все перемешать и сверху посыпать орехами для украшения.

Сладкий помидорный салат

Состав: 2 помидора, 2 яблока, 100 мл сметаны, 50 мл абрикосового или другого фруктового пюре.

Помидоры порезать дольками, так же порезать яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины; заправить сметаной с фруктовым пюре. Перемешать, выложить в салатник, посыпать рубленой зеленью. Можно украсить салат кружочками яблок.

Салат сельдереевый

Состав: 100 г сельдерея, 2 яблока, пара веточек лука-порея, 1 крутое яйцо, 100 мл сметаны, соль, 1 ч. л. сахара, зелень.

Яблоки очистить от кожуры и нарезать кубиками по 0,5 см. Сельдерей измельчить на терке, лук-порей порезать кружочками, как и крутое яйцо. Выложить в салатницу, залить соусом: в сметану добавить соль и сахар.

Салат «Каприз»

Состав: 3 картофелины, 2 луковицы, 3 яйца, 2 огурца, 2 яблока, 1 стакан вишни без косточек, 1 стакан сметаны.

В салатницу уложить слоями отварной картофель, нашинкованный лук, рубленые яйца, очищенные свежие огурцы, затем нарезанные кусочками яблоки, насыпать невысокими холмиками вишни без косточек, сделать ножом узкие отверстия в салате, залить сметаной и поставить на холод на 3–4 часа. Подавать кусочками, как торт.

Салат «Гнездо ласточки»

Состав: 1 небольшая свекла, 4 средние морковки, 6 огурцов (свежих или соленых), 3 картофелины, по головке лука и чеснока, 4 отваренных яйца, листок капусты, зелень и майонез.

Корнеплоды отварить, мелко нарезать, смешать с остальными нарезанными продуктами; заправить майонезом, посолить по вкусу. Уложить на ошпаренный кипятком лист капусты, украсить зеленью.

Салат с мягким домашним сыром

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

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

Крестьянская молочная похлебка

Состав: 3 ст. л. пшена, 1 л воды, 2 картофелины, 1 стакан зеленого горошка, соль, 500 мл молока, 30 г сливочного масла, зелень.

Промыть пшено и варить его в воде. Минут через 20 добавить нарезанный картофель, затем зеленый горошек и соль. Когда овощи станут мягкими, добавить пол-литра молока, проварить, положить масло и зелень.

Молочно-гороховый суп

Состав: 1 стакан сухого гороха, полстакана гречневой крупы, 1 л молока, 750 мл воды, соль.

Предварительно замоченный горох варить примерно полчаса на медленном огне. Затем добавить к нему перебранную, поджаренную и промытую гречневую крупу и посолить. Когда крупа и горох сварятся до мягкости, добавить молоко, масло, вновь довести до кипения и проварить еще некоторое время на медленном огне.

Суп из сухого гороха

Состав: 2 л воды, 400 г гороха, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль, зелень петрушки.

Горох замочить на 2–3 часа в воде и варить в той же воде. Когда горох станет совершенно мягким, опустить нарезанную соломкой или натертую на терке морковь.

Когда горох и морковь дойдут до полной готовности, заправить суп обжаренным до золотистого цвета мелко нашинкованным репчатым луком, приправить по вкусу солью.

Суп вегетарианский

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

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

Суп с рисом и зеленым горошком

Состав: полстакана риса, 1 стакан зеленого горошка, 100 г отварной постной говядины, 30 г сливочного масла.

В горячую воду положить промытый рис и варить до мягкости. Затем положить в суп зеленый горошек, нарезанное мясо. Перед подачей распустить в супе масло. Подавать, посыпав зеленью.

Суп из свежей рыбы с овощами

Состав: 800 г свежей рыбы, 4–5 картофелин, 1 луковичка, корень петрушки, соль и сливочное масло по вкусу.

Промыть и очистить рыбу, нарезать ее порционными кусками. При этом головы, освобожденные от жабер, вместе с хвостами, молоками и икрой сложить в посуду, залить холодной водой, варить не меньше часа, чтобы части рыбы полностью разварились. Готовый бульон процедить, довести до кипения, опустить в него кусочки картофеля и рыбы. Через 15–20 минут заправить суп обжаренным в масле луком и посыпать зеленью петрушки.

Суп «Добрая жена»

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

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

Суп «волынский»

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

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

Суп из моркови и сельдерея

***Состав:** 2 морковки, 200 г сельдерея или петрушки, 2 яйца, 100–150 мл простокваши, соль, 50 г лука, 50 г сливочного масла, 30 г манной крупы.*

Морковь и сельдерей нарезать, добавить часть масла и потушить до мягкости прямо в кастрюле. Влить 1 л горячей воды, поварить. Манку поджарить без масла до золотистого цвета, положить в суп и варить 8–10 минут, добавить оставшееся масло и снять с огня.

Простоквашу взбить с яйцами и заправить суп. Подавая к столу, посыпать зеленью.

Суп с сыром

***Состав:** 4 куска белого хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ломтика плавленого сыра, 3 стакана овощного бульона, 4 яйца, нарезанная петрушка.*

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

Шарики рыбные

***Состав:** 300 г рыбного филе, 2 ст. л. картофельной муки, 1 яйцо, 100 мл молока, 2 луковичы, соль и перец по вкусу.*

Филе пропустить вместе с сырым репчатым луком через мясорубку и хорошенько перемешать, добавив крахмал, соль, молотый перец, молоко или воду и яйцо. Чтобы не образовалось комков, муку сначала нужно развести теплым молоком. Из полученной массы чайной ложкой, смоченной водой, сформовать шарики величиной с небольшой грецкий орех. Отваривать их следует в кипящем подсоленном рыбном бульоне, но можно и в подсоленной воде. Готовые шарики всплывут на поверхность. Варить в закрытой посуде, без сильного кипения.

Подать горячими, с гарниром, полив растопленным сливочным маслом.

Рыба, запеченная в омлете

Состав: 500–600 г филе рыбы, 2 картофелины, 0,5 л молока, 2–3 ст. л. муки, 50 г сыра, 3–4 ст. л. сливочного масла.

Яйца смешать с молоком в соотношении 2:1. Это удобно сделать так: яйцо разбить пополам, выпустить в тарелку, половиной скорлупки отмерить молоко, смешать его с яйцом и посолить. На сковороду положить филе рыбы, вокруг уложить ломтики отварного картофеля, залить все яично-молочной смесью, запечь в духовке.

Гречневики

Состав: 2 стакана гречевого продела или гречневой крупы, 2 стакана воды, 2 ст. л. сливочного масла, 4 яйца, 0,5 стакана сухарей.

Гречневый продел залить кипятком, добавить 1 ст. л. сливочного масла. Гречневую кашу сварить так, чтобы она была не рассыпчатой, а вязкой. Поэтому следует взять побольше воды, соль по вкусу и поставить в духовку на 1 час. Готовую кашу надо охладить примерно до 60 градусов. Пока каша остывает, взбить сырые яйца. Затем смешать их с кашей, массу выложить ровным слоем на противень или сковороду, смазанную жиром. Когда застынет, острым ножом нарезать на небольшие квадратики или ромбики и обжарить с обеих сторон на подсолнечном хорошо разогретом масле.

Можно сделать и так. Готовую кашу уложить слоями в смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму, чередуя с рублеными крутыми яйцами. Верхний слой из каши пересыпать сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и поставить в духовку на 10–15 минут. К ней подать холодное сливочное масло.

Каша пуховая

Состав: 2 стакана гречневой сечки, 4 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. л. масла; **для соуса:** 2 стакана молока или сливок, 0,5 стакана сахарного песка, 4 яичных желтка, ванилин, молотая корица.

Гречневую сечку перетереть с яйцами, взбитыми вилкой, и высушить на сковороде или противне в духовке. В кипящее молоко засыпать подсушенную крупу, положить масло и сварить кашу. Когда остынет, протереть сквозь дуршлаг прямо на блюдо в виде горки.

К каше подать сахар и сливки или соус из сливок.

Приготовление соуса: желтки растереть с сахаром добела. Сливки или молоко вскипятить, добавить ванилин или корицу, снять с огня и при постоянном помешивании ввести желтки с сахаром, хорошенько размешать. Поставить на слабый огонь и помешивать, пока не загустеет, но не доводить до кипения, процедить.

Каша с сыром

Состав: 2 стакана гречневой крупы, 3 стакана воды, 5 ст. л. сливочного масла, 100–150 г тертого сыра.

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

Каша с яблоками

***Состав:** 1 стакан гречневой крупы, 3 стакана воды, 8 яблок, 3–4 ст. л. рубленых ядер грецких орехов (или фундука), 2 ст. л. изюма, 6 ст. л. сливочного масла, соль.*

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, яблоки нарезать мелкими кубиками, смешать с кашей, рублеными ядрами грецких орехов, изюмом. Подавать в горячем виде, полив маслом.

Пшенная каша с тыквой

***Состав:** 1,5 стакана пшена, 750 г тыквы, вода, соль.*

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на 30 минут, чтобы она упрела.

Рис по-монастырски

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

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

Рис по-восточному

***Состав:** 1,5 чашки риса, 1 ст. л. растительного масла, 3 чашки воды, 1,5 ч. л. соли.*

Рис предварительно помыть и обсушить, затем обжарить в масле в течение нескольких минут. Сначала зернышки риса будут прозрачными, затем побелеют и станут матовыми. Налить в рис кипящую воду, добавить соль. Дать закипеть, накрыть крышкой и на медленном огне довести до готовности.

Рис впитает всю воду и будет мягким и рассыпчатым.

Запеканка из капусты

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

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

Пудинг из кабачков и яблок

Состав: 1 кабачок, 1 яблоко, 1 ст. л. молока, 1 ст. л. масла или маргарина, 1 яичный белок, 2 ч. л. сахара, 2 ч. л. манной крупы, 1 ст. л. сметаны.

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и маслом до полуготовности. Затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, подержать кастрюлю под крышкой на краю плиты 5—10 минут и слегка охладить.

После чего добавить желток и взбитый белок, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь.

Помидоры, фаршированные яйцами

Состав: 6 помидоров, 3 крутых яйца, 1 ст. л. рубленого укропа, 2 ст. л. сметаны, соль.

У небольших твердых помидоров срезать «крышечки», вынуть ложечкой сердцевину и перевернуть, чтоб вытек сок. Яйца нарезать кубиками и замешать в сметане, к которой добавлены соль и укроп. Полые томаты чуть посыпать изнутри солью, начинить яичной массой и закрыть «крышечкой». Запечь в духовке.

Картофель по-савойски

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

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

Овощные оладьи

Состав: половина кочана капусты, 1 стакан молока, 2–3 ст. л. манки, 1–2 ст. л. сахарного песка, 100 мл сливок, 4 яйца.

Капусту промыть в холодной воде, мелко нарезать, положить в кастрюлю с небольшим количеством молока и варить на маленьком огне. Затем засыпать манную крупу, сахарный

песок, посолить и перемешать. Добавить в тесто сливки и взбитые белки. Оладьи жарить на раскаленной сковороде в кипящем топленом масле, подавать лучше со сметаной.

Морковные (или свекольные) котлеты

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

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

Свекольные котлеты готовятся так же, с той разницей, что свеклу сначала следует отварить в кожуре, очистить и натереть на мелкой терке (или в миксере).

Картофельные палочки

***Состав:** 3 средних картофелины, соль, 1 ст. л. подсолнечного масла, 1 стакан муки, 1 яйцо или 1 ст. л. сливочного масла для смазывания.*

Сварить картофель, тщательно растереть толкушкой, добавить немного соли и подсолнечного масла, муку. Если добавить немного сливочного масла, то палочки будут более сдобными. Все перемешать и из полученного картофельного теста нарезать полоски 10–12 см длиной, шириной 1–1,5 см. Можно нарезать кружочками, сверху смазать яйцом или маслом. Посыпать любыми семенами (укроп, кинза, тмин, перец и т. д.) и выпекать в духовке до золотистого цвета на противне, смазанном маслом, минут 30–35.

Свежие огурцы, фаршированные овощами

***Состав:** 3 свежих огурца, 1 крутое яйцо, 1 помидор, 20 г листьев салата, 1 ст. л. укропа, треть стакана нежирной сметаны, зелень.*

Огурцы разрезать вдоль пополам, вынуть чайной ложкой семена. Яйцо и помидор нарезать кубиками и заправить сметаной. Заполнить огурцы этой начинкой, украсить зеленью и брусочками помидора. Выложить на плоскую тарелку, выстланную листьями салата.

Котлеты из перца

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

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

Овощные голубцы

Состав: 1 кг капусты, 3–4 моркови, 2–3 луковицы, петрушка и сельдерей, 2 помидора, 1 стакан сметаны, немного масла.

Кочан очистить, вырезать кочерыжку, опустить в подсоленный кипяток и варить 10–20 минут. Выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на листья, разложить их на столе, стебли срезать ножом. На каждый лист положить овощной фарш, завернуть, придав листу продолговатую форму, обжарить в масле, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить сметану и дольки помидоров, накрыть крышкой и поставить в духовку на 30–40 минут.

Фарш: овощи нарезать соломкой, обжарить на масле до готовности, добавить резаную зелень, соль.

Жаркое из тыквы

Состав: 1 кг тыквы, 1 стакан молока, 1 ст. л. муки, 2 ч. л. сахарей, 2 ст. л. масла.

Тыкву очистить от кожицы, зерен, нарезать кусочками, отварить в подсоленной воде под крышкой и подать со сметаной. Или обвалить кусочки в муке и обжарить на сковороде. Если приготовленную таким образом тыкву не успели съесть за обедом – можно уложить обжаренные ломтики на сковороду, залить молочным соусом, посыпать толчеными сухарями, смазать маслом и запечь в духовке.

Картофельные «калитки»

Состав: для теста: 250 г молока, 1 яйцо, 50 г маргарина, 1 ст. л. растительного масла, мука, 1 ч. л. сахара, соль; **для фарша:** 1 кг картофеля, 100 г сливочного масла, 250 мл молока, соль; **для смазывания:** 100 мл сметаны, 1 яйцо.

Яйцо растереть с сахарным песком и солью, добавить молоко, растопленный маргарин, растительное масло. Все хорошо перемешать и добавить столько муки, чтобы замесилось крутое тесто. Из него сделать шарики весом по 30 г и тонко раскатать их. Эти лепешки называются сканцы. На каждый сканец положить столовую ложку фарша (картофельного пюре), ложкой, смоченной в воде, разровнять его и защипать края лепешки. Смазать ее поверхность сметаной, взбитой с яйцом, и выпекать в хорошо нагретой духовке 10 минут.

Фрикадельки мясо-рисовые паровые

Состав: 300 г говядины, 30 г риса, 2 ст. л. сливочного масла, яйцо, 1 стакан воды (для каши).

Мясо освободить от сухожилий и жира, пропустить через частую решетку мясорубки. Из риса сварить на воде вязкую кашу, охладить, соединить с мясом, полученную массу пропустить через мясорубку, добавить яйцо, половину растопленного масла, хорошо выбить и выложить на смазанную маслом сковороду небольшие фрикадельки. Затем залить их холодной водой, прокипятить 5 минут, вынуть из воды и подавать с маслом.

Капустные крокеты

Состав: 1 кочан капусты, 2 ст. л. муки, 300 мл молока, 2 яйца, 3–4 ч. л. манной крупы, молотые сухари или мука для панировки, 40–50 г сливочного масла, растительное масло для фритюра.

Очистить кочан от верхних листьев, нашинковать, припустить в 200 мл молока (молоко предварительно вскипятить, посолить и добавить в него немного сливочного масла, чтобы не свернулось). Припуская, перемешивать время от времени. Когда капуста станет мягкой, влить в нее густой молочный соус (из муки, заваренной в оставшемся молоке) и довести до кипения. Охладить массу до 40 градусов, добавить сырые яйца, всыпать манную крупу, перемешать. Разделить массу на небольшие шарики (крокеты), обвалить их сначала в муке, затем в сыром яйце, потом в молотых сухарях и обжарить во фритюре.

Клецки картофельные с крупой

Состав: 12 картофелин, 1 стакан ячневой крупы, соль, 3 ст. л. растительного масла, 3 луковицы.

Сырой картофель очистить, натереть, отжать сок. Соку дать постоять, слить верхнюю воду, внизу останется белый крахмал, его присоединить к отжатому картофелю. Из ячневой крупы сварить кашу. Присоединить кашу к отжатому картофелю, добавить соль, перемешать, сделать круглые клецки и отварить их в подсоленной воде.

Помидоры по-николаевски

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

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

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

Икра баклажанная

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

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

Луковник

Состав: для теста: 800 г муки, 30 г дрожжей, 2 стакана воды; для начинки: 8 головок репчатого лука, 1 стакан растительного масла, соль.

Из муки, воды, дрожжей и соли замесить дрожжевое тесто, дать ему подойти. Раскатать самые тонкие лепешки, испечь, переслоить мелко изрубленным и обжаренным в растительном масле репчатым луком, запечь в духовке.

Домашний сыр

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

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

Полученную массу вновь выложить в кастрюлю, подогревая на медленном огне и помешивая, соединить со сметаной, яйцом, сливочным маслом.

Суфле морковное

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

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

Морковь с творогом

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

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

Кнедли с абрикосами

Состав: 500 г творога, 200 г муки, 2 яйца, 10–12 абрикосов, 10–12 кусочков сахара.

Из творога, муки и яиц сделать тесто и дать ему постоять минут 20. Если оно мягковато, добавить еще муки. Вымыть абрикосы, надрезать, вынуть косточки, а на их место положить кусочки сахара. В большой кастрюле вскипятить слегка подсоленную воду. Каждый абрикос

завернуть в тонкий слой теста. Кнедли положить в кипящую воду. Они должны не кипеть, а тушиться. После того как кнедли всплывут, дать им потушиться еще минут семь. Затем достать шумовкой, полить маслом.

Творожный пудинг

***Состав:** 0,5 кг творога, 5 яиц, 100 г сахара, 4 ст. л. белых сухарей, 0,5 стакана изюма, горсть орехов, 3 ст. л. сливочного масла, цедра лимона.*

Творог протереть через сито, добавить сахар, масло, яичные желтки, соль, цедру, взбить. Отдельно взбить яичные белки до пены и влить их в миску со смесью. Перемешать полученную массу с сухарями, орехами, изюмом.

Форму для пудинга или кастрюлю смазать маслом, заполнить смесью на три четверти, закрыть крышкой. Поместить форму в большую кастрюлю так, чтобы вода в ней достигала половины формы, подложив на дно толстую бумагу или марлю в два слоя. Закрывать крышкой и большую кастрюлю и варить пудинг час, подливая воду по мере выкипания.

Готовый пудинг упруг, слегка отстает от краев формы. Выложить на круглое блюдо, подать с фруктовым сиропом или вареньем.

Яблоки, фаршированные рисом и изюмом

***Состав:** 7–8 яблок, 1 стакан сахарного песка, 2 ст. л. риса, 1 яйцо, 50 г сливочного масла.*

Удалить сердцевину яблок специальной выемкой, наполнить их фаршем и испечь в духовке. Или потушить в гусятнице, подлив немного воды.

Для фарша: рис отварить, соединить его с тщательно промытым изюмом и припустить в небольшом количестве воды. Добавить сырое яйцо.

Галушки творожные

***Состав:** 600 г творога, 4–5 яичных белков, 25 г сливочного масла, 1,5 ст. л. сахарного песка, 2 ст. л. муки, соль.*

Творог тщательно растереть вместе со сливочным маслом, сахаром и солью, после чего осторожно ввести взбитые белки. Из этого теста раскатать полосу толщиной в 1,5 см и нарезать ее на небольшие квадраты или ромбы (в 1,5–2 см).

Опускать галушки в кипящую подсоленную воду. Когда они всплывут на поверхность, вынуть их шумовкой и горячими подавать, полив растопленным сливочным маслом и сметаной.

Кисель из меда

***Состав:** 500 мл воды, 100 г меда, 1 ст. л. крахмала, 4–6 шт. гвоздики, 2–3 ч. л. лимонного сока, цедра одного лимона.*

Мед развести в воде, добавить гвоздику, лимонную цедру, довести до кипения, снять пену и ввести разведенный водой крахмал. Когда кисель немного остынет, добавить в него лимонный сок.

Компот

Для компотов варится сироп: на 1 л воды 150–200 г сахара, в зависимости от кислотности плодов и ягод.

Далее следует поступать по-разному:

- яблоки, груши, айву помыть, удалить семенные гнезда, порезать дольками и варить 6–8 минут;
- черешню, крыжовник, вишню перебрать, удалить плодоножки, варить 10 минут;
- сливу разрезать пополам и удалить косточки; затем положить ягоды в горячий сироп и только довести до кипения;
- нежные ягоды (малину и землянику) перебрать, помыть, положить в вазочки и залить теплым сиропом;
- сухофрукты перебрать, вымыть и отсортировать, в сироп положить сначала груши, варить несколько минут, затем яблоки, варить еще несколько минут, и наконец положить курагу, чернослив, изюм.

Компот из слив

Состав: 500 г слив, 200 г сахара, 2 л воды.

Сливы положить в кипяток и греть, пока не лопнет кожица. Затем откинуть их на сито, очистить от кожицы, разрезать пополам и вынуть косточки. Из сливового отвара и сахара сварить сироп и затем положить туда сливы.

Компот из свежих фруктов и дыни

Состав: по 200 г яблок и слив, 100 г груш, 300 г дыни, 1 л воды, 100 г сахара.

В кипящую воду положить сахар, очищенные сливы без косточек и нарезанные дольками, очищенные груши и яблоки без сердцевин. Варить при слабом кипении до размягчения. Снять с огня и добавить дыню, очищенную от кожи и семян и нарезанную кубиками.

Компот из чернослива, изюма и кураги

Состав: 50 г кураги, 100 г чернослива, 50 г изюма, 100 г сахара, 3 стакана воды.

Чернослив, изюм и курагу промыть два-три раза в теплой воде и сложить на тарелку. В кастрюлю всыпать сахар, залить его горячей водой, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После этого положить курагу и изюм и варить еще 5 минут. Если чернослив слишком сухой, можно предварительно замочить его в теплой воде.

Компот из персиков

Состав: 10 персиков, 1 л воды, 100 г сахара.

Персики вымыть, разделить на половинки, вынуть косточки. Залить холодной водой, довести до кипения, добавить сахар и варить до мягкости.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.