

Иван Дубровин

# Питание на даче



Иван Дубровин  
**Питание на даче**

«Научная книга»

2013

## **Дубровин И. И.**

Питание на даче / И. И. Дубровин — «Научная книга», 2013

Известно ли вам, сколько великолепных блюд можно приготовить из овощей, ягод и фруктов, выращенных на дачном участке? Множество! Предлагаемые рецепты достаточно просты и не требуют специальных кулинарных навыков. Это издание содержит сведения о разнообразных фруктово-овощных диетах, специальных лечебных диетах для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, органов дыхания и т. д. В книге вы найдете много полезной информации о том, какие овощи, ягоды, фрукты полезнее других и почему, как любимый всеми картофель был завезен в нашу страну и к каким семействам относятся томат, огурец, морковь, капуста. Словом, вы узнаете все о растениях, произрастающих на вашем дачном участке.

© Дубровин И. И., 2013

© Научная книга, 2013

# Содержание

Введение	5
Глава 1	11
Зеленые овощные культуры	12
"Весенние" корнеплоды	14
Травы	15
Весеннее меню	16
"Весеннее" меню на одну неделю	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Иван Ильич Дубровин

## Питание на даче

### Введение

Природные климатические условия нашей страны очень благоприятны для выращивания самых различных овощных и плодово-ягодных культур. Почти у каждого из нас есть небольшой дачный участок, благодаря которому мы круглый год можем угощать своих домочадцев сочными овощами и фруктами.

Они содержат много полезных минеральных веществ, солей, витаминов, необходимых нашему организму. Весь этот комплекс веществ способствует тому, что в крови, тканях поддерживается определенное кислотно-щелочное равновесие, которое крайне необходимо для правильного обмена веществ.

Ранней весной наш ослабленный за зиму организм как никогда нуждается в большом количестве витаминов и минеральных солей. На грядках уже появляется первая зелень: лук, кресс-салат, укроп, сельдерей, шпинат, шавель, петрушка и др. Вы с успехом можете использовать эти растения для приготовления аппетитнейших зеленых салатов.

Вы не успеете оглянуться, как созреют первые овощи: огурцы, томаты, баклажаны, ранняя капуста. Их применяют для приготовления салатов, различных овощных рагу, пюре, соков. Ягоды и фрукты поспевают несколько позже, из них можно готовить компоты, кисели, фруктовые салаты, сладкие супы.

Конец лета и начало осени – самая "жаркая" пора для дачников: нужно постараться убрать весь урожай, сделать необходимые запасы на зиму. Выращенные овощи солят, маринуют, делают из них "зимние" салаты, замораживают, сушат. Из зелени и ее семян (укропа, петрушки, кинзы) готовят сборные приправы для первых и вторых блюд. Фрукты консервируют, приготавливая из них всевозможные компоты, джемы, варят варенье, делают повидло, мармелад, цукаты.

Давайте вспомним, какие овощи растут на наших приусадебных участках и как мы можем их использовать.

**КАРТОФЕЛЬ** – однолетнее травянистое растение из семейства пасленовых. Это самая распространенная в России овощная культура, которую можно выращивать практически повсюду, в любых климатических условиях. В пищу употребляются подземные утолщения – клубни.

Родиной культурного картофеля считают высокогорье южноамериканских Анд. Однако за последние два столетия основной зоной распространения этого растения стали преимущественно области с умеренным климатом.

Клубни картофеля отличаются высоким содержанием крахмала, в них также имеются белки, жиры, минеральные вещества (калий), витамин С.

Картофель – любимый продукт русской кухни, который в народе иногда называют вторым хлебом. Его жарят, варят, пекут, тушат, из него делают пюре, чипсы. В промышленности картофель используют для получения крахмала и спирта.

**МОРКОВЬ** – двулетнее растение, которое в течение первого года образует розетку листьев и корнеплод, имеющий конусовидную, цилиндрическую или почти шаровидную форму. Именно его мы и употребляем в пищу. Корнеплоды моркови отличаются высоким содержанием витаминов: каротина (провитамин А), витаминов группы В, аскорбиновой кислоты (витамин С), а также минеральных веществ, микроэлементов, углеводов (в особенности сахара).

Точных сведений о возникновении культурной моркови нет. Однако имеется очень много подвидов этого растения, представители которых произрастают в Европе, Средиземноморье и в Передней Азии в диком виде. Ученые предполагают, что первые культурные формы имели пурпурную или желтую окраску плода. Позже они были вытеснены сортами оранжевой окраски.

Морковь широко применяется в нашем питании. Ее кладут в супы, щи, тушат, делают из нее пюре, салаты, соки. Морковь маринуют, консервируют и замораживают.

**СВЕКЛА** – двулетнее растение семейства маревых. В России выращивают красную свеклу, (в пищу используют только корнеплоды) и свеклу мангольд – листовую свеклу, у которой съедобны только листья. Родиной культурной свеклы является Франция.

Корнеплод свеклы имеет округлую или цилиндрическую форму темно-красной окраски. Свекла содержит большое количество витаминов, микроэлементов и минеральных веществ. Этот овощ хорошо восстанавливает состав крови и замедляет рост раковых клеток.

Из вареной свеклы готовят всевозможные салаты, добавляют ее в борщ, используют в качестве гарнира к мясным блюдам.

**ТОМАТ**, или **ПОМИДОР** – по своей природе это многолетнее растение семейства пасленовых, но культивируется оно как однолетнее растение. Окраска, форма и величина плодов разнообразны. Известны сорта томатов с красными, розовыми, желтыми, оранжевыми, темно-бордовыми плодами, которые имеют различную форму: шаровидную, грушевидную, сливовидную, яйцевидную.

Родиной томата является Южная Америка. Этот овощ выращивается во многих областях нашей страны. Значительную часть собранных плодов едят сырыми, из них готовят разнообразные салаты, закуски, томатную пасту, кетчуп. Помидоры солят, маринуют и консервируют.

**БАКЛАЖАН** – однолетнее растение семейства пасленовых. Родина баклажана – Индия. Из этой страны культура была перевезена арабами в Юго-Западную Европу, где сразу же получила широкое распространение.

Плоды баклажана, чаще всего фиолетового цвета, имеют шарообразную, грушевидную или цилиндрическую форму.

Из баклажанов готовят закуски, овощные рагу, их солят и маринуют.

**ПЕРЕЦ** – относится к семейству пасленовых. Выращивается как однолетнее растение. Перец бывает сладким и горьким, его зеленые или красные плоды имеют конусовидную, цилиндрическую или округлую форму.

**ОГУРЕЦ** – однолетнее растение семейства тыквенных. Родиной культурного огурца является Индия.

Используемые человеком плоды имеют самую различную форму – веретеновидную, цилиндрическую, шаровидную и эллипсообразную. Они могут быть желтого, коричневого или зеленого цветов.

Ценность огурцов как пищевого продукта мала. Они содержат более 95 % воды, минеральные вещества, витамины. В пищу употребляют незрелые плоды, которые чаще всего используют для приготовления салатов. Огурцы маринуют, консервируют, солят.

**КАБАЧОК** – однолетнее растение семейства тыквенных. Это кустовое или ползучее растение с крупными листьями и большими плодами белого или темно-зеленого цвета. Кабачок имеет округлую или вытянутую форму.

Как и огурец, овощ содержит большое количество воды, однако в нем мало витаминов и микроэлементов. В пищу употребляют плоды, имеющие сочную спелую мякоть. Кабачки можно жарить, тушить, консервировать, из них получается очень вкусная икра.

**КАПУСТА** – двухлетнее растение семейства крестоцветных. Этот неприхотливый овощ широко распространен во всем мире.

Капуста – очень ценное по своим вкусовым качествам растение, содержащее витамины, белки и углеводы. Представители данного вида обладают большой морфологической изменчивостью, поэтому мы имеем дело с метаморфозами, связанными с особенностями ветвления (капуста ветвистая), образования боковых побегов (брюссельская капуста), утолщения сердцевины побега (кольраби), листьев (листовая капуста), формирования всего побега (кочанная капуста) или развития соцветий (цветная капуста).

Капуста очень активно включается нами в еженедельный пищевой рацион: из нее готовят всевозможные салаты, овощные рагу; добавляют в щи, супы; варят, тушат, жарят, солят и квасят.

**РЕДЬКА** и **РЕДИС** – очень популярные овощные растения, образующие корнеплоды. Они относятся к одному виду семейства крестоцветных. Редис – однолетнее растение с корнеплодом розовато-белого цвета округлой или чуть вытянутой формы. Редька также является однолетним растением, у которого, как и у редиса, в пищу употребляется только корнеплод. Редька имеет округлую, конусовидную или приплюснутую форму. Толстая вторичная кожица, окружающая нежную белую мякоть, имеет белый или черный цвет.

Обычно из редиса и редьки готовят вкусные салаты, вторые (овощные) блюда.

**ЛУК** – травянистое пряно-ароматическое растение родом из Юго-Западной Азии. В пищу используют как листья (перья), так и подземную часть – луковицу. Наибольшее распространение среди всех известных нам видов лука получили: лук-порей, репчатый лук, лук-шалот, лук-батун, шнитт-лук, лук-слезун.

Главное достоинство зеленого лука в том, что он появляется ранней весной и растет на наших грядках до осени. Как и всякий лук, он содержит фитонциды, губительно действующие на болезнетворные микроорганизмы. Полезен при респираторных заболеваниях. Чтобы обеспечить потребность организма в аскорбиновой кислоте, достаточно съесть 30 г зеленого лука в день.

Лук очень богат витаминами и микроэлементами. Широко используется в кулинарии: его добавляют в салаты, жарят, солят, отваривают и консервируют. В промышленности лук применяют при изготовлении рыбных, мясных, овощных консервов, соусов и всевозможных приправ.

Растение обладает желчегонным эффектом, стимулирует опорожнение желчного пузыря, нормализует состав желчи, чем, в частности, предотвращает образование камней. Зеленый лук также очищает полость рта от микробов.

В медицинской литературе можно найти предупреждение, что к луку следует относиться осторожно, ведь в его состав входят клетчатка и вещества, раздражающие слизистую оболочку желудка и кишечника.

При заболеваниях печени и желчного пузыря зеленый лук обычно потребляют в ограниченных количествах (два-три перышка).

**ПАСТЕРНАК** – двухлетнее пряное растение, выращиваемое во многих странах. В народе его называют "белый корень". В пищу используют листья и корень растения. По своему внешнему виду корень пастернака напоминает корень петрушки. Он имеет округлую или цилиндрическую форму. Пастернак обладает слабым запахом, сходным с запахом петрушки, пряным сладковатым вкусом, напоминающим вкус моркови, тмина, аниса и фенхеля.

Мясистые корни пастернака богаты питательными веществами. Содержат множество витаминов и микроэлементов. Известно, что до появления картофеля пастернак был незамеченным овощем на нашем столе. Из тертых корней готовят салаты, используют в качестве гарнира к мясным блюдам. Его применяют при консервации овощей (томатов, огурцов), великолепно сохраняет пастернак свои вкусовые качества и в сушеном виде.

**ПЕТРУШКА** – пряно-ароматическое растение, относящееся к семейству зонтичных. Ее родиной считаются страны Средиземноморья. Различают несколько разновидностей пет-

рушки: корневую и листовую. В основном ее используют в качестве приправы к первым, вторым блюдам, засаливают в овощных смесях, сушат (как листья, так и корни), замораживают.

**СЕЛЬДЕРЕЙ** – травянистое растение семейства зонтичных. Родина сельдерея – Италия. Различают два вида сельдерея: черешковый (в пищу употребляют стебли и листья растения) и корнеплодный (в пищу используется корнеплод). Корнеплоды употребляют как в сыром, так и в вареном виде, их добавляют в салаты, супы, овощные смеси, сушат и замораживают. Черешковый сельдерей применяют для приготовления салатов, закусок, супов.

**УКРОП** – однолетнее травянистое пряное растение семейства зонтичных. Укроп имеет пикантный вкус и используется в качестве приправы к супам, салатам, закускам. Его употребляют в свежем виде, а также солят и сушат.

**ЧЕСНОК** – близкий родственник лука. Представляет собой головку, состоящую из нескольких небольших зубчиков. Родина этого растения – Средняя Азия. В Европе чеснок не получил такого широкого распространения, как в азиатских странах, причина тому – резкий запах. Растение используют в качестве приправы при приготовлении различных первых и вторых блюд.

В пищу употребляют в сыром и сухом (обезвоженном) виде как зубчики, так и перья чеснока.

**ХРЕН** – многолетнее травянистое растение с мощным толстым корнем и большими удлиненными листьями, имеющими резкий специфический запах и острый вкус. Для приготовления используются листья хрена (при консервации) и корнеплоды. Последние применяют в качестве приправы к блюдам. Из измельченных корнеплодов хрена готовят различные острые закуски.

**БАТАТ**, или **СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ** – однолетнее выщущееся растение. Батат хорошо выращивается в районах, где в течение всего вегетационного периода средняя температура воздуха составляет 20–22 °С и нет резких перепадов. У нас батат выращивается в южных районах.

**ЯБЛОНЯ** – многолетнее растение, относится к семейству розоцветных. Представляет собой дерево, достигающее в высоту 10 метров, с крупными и очень сочными плодами. Родиной яблони является Европа. В настоящее время насчитывается около 20 тысяч различных сортов яблонь, которые различаются по времени созревания, форме, запаху, окраске и вкусу плодов. Из яблок готовят варенье, джем, мармелад, повидло, пастилу, желе, конфитюр, сироп, сидр, различные вина, соки, яблочный уксус.

**ГРУША** – довольно высокое дерево (некоторые сорта достигают в высоту до 20 метров). Родина груши – Центральная и Южная Европа, а также Малая Азия. Из плодов груш, как и из плодов яблони, варят варенье, готовят всевозможные джемы, желе, соки и сиропы.

**АБРИКОС** – дерево высотой до 5 метров. Бархатисто-опушенные плоды абрикоса обычно окрашены в желтый или оранжево-красный цвет. Родина абрикоса – территория от Маньчжурии и Северного Китая до Туркмении. В России абрикос произрастает в районах с умеренным устойчивым климатом. Плоды используют для приготовления фруктовых салатов, соков, варят варенье, делают компоты, конфитюр, мармелад, желе, ликеры, вина.

**ПЕРСИК** – относится к семейству розоцветных. Это дерево или кустарник, достигающий в высоту 6–8 метров. Плоды очень крупные, сочные и мясистые, желтого, розового или зеленоватого цвета. Персик родом из Китая, где его выращивали еще в третьем тысячелетии до нашей эры. Сейчас персик произрастает практически на всех континентах, в районах с теплым умеренным климатом и устойчивым температурным режимом. Персики едят свежими, сушат, из них делают компоты, конфитюры, желе, готовят спиртные напитки.

**ЧЕРЕШНЯ** – дерево высотой до 10 метров. Плоды – небольшие гладкие ягоды округлой формы самой разнообразной окраски, от бледно-розовой до темно-красной, бордовой. "Окультуривание" черешни произошло в районах Причерноморья, откуда она широко распростра-

нилась по разным странам. Из плодов черешни делают мармелад, конфитюры, желе, джемы, компоты, соки и вина.

**ВИШНЯ** – невысокое дерево семейства розоцветных. Родина вишни – территория от Западной Азии до Юго-Восточной Европы. Вишня – очень неприхотливое и быстрорастущее растение. В пищу употребляют ее плоды – ягоды среднего размера, округлой формы, ярко-красного, оранжевого, бордового или желтого цвета. Плоды вишни кислее, чем плоды черешни. Из них готовят варенье, джем, конфитюр, сок, нектар, мармелад, компот, вино; вишню также сушат и замораживают.

**АЙВА** – относится к тому же семейству, что и яблоня, груша. Это невысокое дерево с плодами продолговатой или округлой формы желтого цвета. В их ароматной мякоти имеются каменистые клетки, из-за чего плоды приобретают жесткость. Родина айвы – Закавказье и Западная Азия.

Из плодов айвы делают варенье, повидло, соки, желе, вина, используют их и при изготовлении различных приправ к блюдам.

**СЛИВА** – относится к подсемейству сливовых семейства розоцветных. Это невысокое дерево высотой 6–7 метров, его плоды имеют округлую или вытянутую эллипсообразную форму, желтую, синюю, темно-красную и темно-фиолетовую окраску. Плоды сливы сочные, мясистые со сладким вкусом.

Из слив готовят компоты, соки, варенье, конфитюр, желе, мармелад, их также можно сушить.

**ШЕЛКОВИЦА**, или **ТУТОВОЕ ДЕРЕВО** – это многолетнее дерево, произрастающее в районах с теплым устойчивым климатом. В пищу употребляют незрелые плоды – "тутовые" ягоды, которые имеют белую или черно-фиолетовую окраску. Родом шелковица из Центральной Азии. Из плодов делают компоты, вина.

**ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА** – многолетнее растение семейства камнеломковых, растет в виде кустарника. Листья и плоды черной смородины отличаются своеобразным ароматом. Родиной культурной черной смородины является Франция. В пищу употребляют только ягоды. Листья этого растения используют при консервировании овощей (томатов, огурцов).

Плоды черной смородины в большом количестве содержат витамины С и Р. Из плодов готовят джемы, желе, соки, компоты, различные напитки, варят варенье.

**КРАСНАЯ СМОРОДИНА** – относится также к семейству камнеломковых. Высокие кусты с плодами красного цвета. Впервые культурные виды красной смородины начали возделывать в Бельгии и Франции. В пищу употребляют только плоды, из которых готовят вкусные компоты, соки, желе, мармелад и различные вина.

**КРЫЖОВНИК** – относится к тому же виду, что и смородина. Это низкорослый кустарник с колючими ветками и небольшими плодами зеленого, розоватого или желтого цвета. Родиной крыжовника принято считать Европу и Северо-Западную Африку. Плоды крыжовника, употребляемые в пищу, по содержанию сахара уступают только винограду. Из незрелых ягод делают компоты, варенье, джемы, из перезрелых – желе, соки и вина.

**МАЛИНА** – многолетнее растение семейства розоцветных, растет в виде куста, имеет мелкие зернистые плоды ярко-розового или малинового цвета. Малина – очень неприхотливое, морозостойкое растение, поэтому она распространена практически повсеместно. В пищу используют ягоды, из которых готовят желе, конфитюр, мармелад, пастилу, варят варенье, делают соки, вина и настойки.

**ЕЖЕВИКА** – многолетний кустарник, имеющий плоды темно-синего цвета. Относится к семейству розоцветных. В пищу употребляют только плоды ежевики, из которых делают желе, конфитюр, варят варенье, готовят соки и вина; ягоды также сушат и замораживают.

**ВИНОГРАД** – представитель семейства лиановых. Его ствол покрыт полосато-бороздчатой корой и достигает в длину 20 метров. Сочные, сладкие плоды винограда собраны в кисть (гроздь), могут иметь желтую, зеленую, розовую или темно-синюю окраску.

Виноград возделывался еще в древние времена. Его родиной является Восточное Средиземноморье.

Виноград консервируют, сушат (изюм), готовят спиртные напитки.

**ЧЕРНИКА** – полукустарник, относящийся к семейству вересковых. В пищу употребляют темно-фиолетовые, почти черные, плоды округлой формы. Из ягод черники готовят соки, холодные сладкие супы, варят варенье, кисель, делают вина.

**ЗЕМЛЯНИКА** – травянистое многолетнее растение семейства розоцветных с душистыми сочными плодами розового, багряного или темно-красного цвета. В Европу земляника была завезена в 1623 году из Северной Америки. Садовую землянику разводят практически на всех континентах. Обычно из ее плодов варят варенье, делают желе, соки и вина. При заморозке земляника сохраняет содержащиеся в ней витамины, минеральные вещества, поэтому ее всю зиму можно держать в морозильнике.

На своем садовом участке, кроме перечисленных выше культур, вы можете выращивать апельсины, мандарины, лимоны, орехи, алычу. Главное – попытаться создать тот микроклимат, который необходим для выращивания этих теплолюбивых растений.

## Глава 1

### Весна

Это самая прекрасная пора. Именно в это время появляется первая зелень, пышно цветут растения, звонко поют птицы. Весной на дачных участках вырастают первые овощи. На грядках дружно зеленеют лук, салат, шпинат, щавель, петрушка.

Весенние овощи полезны всем – и детям, и взрослым. В особенности тем, кто страдает повышенным (пониженным) кровяным давлением, частыми простудными заболеваниями, избыточным весом.

Кроме овощей, весной вы можете разнообразить свой пищевой рацион дикорастущими травянистыми культурами, богатыми витаминами и минеральными веществами. Сама природа заботится о том, чтобы наш организм получил необходимое количество полезных веществ, требуемых для осуществления важных процессов.

Чтобы уже в мае вы смогли порадовать своих домочадцев сочными салатами, посадите салат, лук, щавель, укроп, редис и петрушку под пленку. Для приготовления салатов можно также использовать листья свеклы.

Большинство "зеленых" овощных культур (салат, лук-перо, сельдерей, укроп, черемша, щавель, кориандр, шпинат), употребляемых нами в пищу, обладают низкой калорийностью, высоким содержанием витаминов, минеральных веществ, клетчатки, они содержат также около 85–95 % воды. Поэтому зелень применяют в различных диетах.

## **Зеленые овощные культуры**

### **КРЕСС-САЛАТ**

Несколько слов о кресс-салате. Он очень полезен для здоровья: активизирует обмен веществ, способствует улучшению состава крови, нормализует функции желудка, содержит витамины А и С. Используют кресс-салат для приготовления различных супов и вторых блюд.

### **ЭСТРАГОН**

В листьях эстрагона содержится 1,5 % сахара, 2–2,5 % белка, 0,5–1 % эфирных масел, витамины С, Р, провитамин А (каротин), рутин (до 172 мг), минеральные соли и фитонциды.

Молодые побеги эстрагона можно употреблять в пищу. В основном их используют для приготовления салатов, приправ к мясным блюдам и соусам.

### **СЕЛЬДЕРЕЙ**

У этого зеленого овоща употребляются в пищу как листья, так и корнеплоды. Они содержат эфирные масла, различные соли, витамины С, В1, В2, РР. Весь этот комплекс веществ положительно влияет на деятельность почек, пищеварительных органов.

Наибольшее количество витаминов содержится именно в листьях сельдерея, которые можно употреблять в пищу в качестве приправы в свежем, сушеном или соленом виде. Корнеплоды и листья отваривают, тушат, готовят из них супы, гарниры, вторые блюда, салаты.

### **ШПИНАТ**

Это единственное зеленое растение, листья которого не употребляют в сыром виде. Перед использованием шпината в приготовлении различных блюд его обдают кипятком. Он содержит витамины В1, В2, С, Е, Р, А, Д, белки, углеводы, каротин, соли железа и фосфора.

Из шпината можно сделать вкусное овощное пюре или витаминный салат. Мелко порезанные листья добавляют в зеленые щи, супы.

### **ЩАВЕЛЬ**

Одно из самых любимых растений дачников. Его листья содержат около 30 % белка, 2,8 % углеводов, витамины С, В1, В2, РР, минеральные соли (железа, калия), лимонную, щавелевую и яблочную кислоту. В пищу употребляют листья щавеля, так как они повышают аппетит, улучшают процесс пищеварения.

Из щавеля можно приготовить большое количество самых разнообразных первых, вторых блюд, пюре, салатов и кулинарных изделий. Мелко порубленные листья щавеля добавляют во фруктовую начинку для пирогов.

Листья щавеля можно также консервировать, при этом они практически полностью сохраняют все свои вкусовые качества.

Из нежных зеленых листиков вы можете приготовить салат, добавить их в компот из ревеня, что придаст ему легкий кисловатый привкус.

## **ПАСТЕРНАК**

В пищу употребляют корнеплоды пастернака, в которых содержится большое количество полезных веществ – сахара (около 8,6–10,5 %), витаминов С, В1, В2.

Пастернак используют в качестве приправы к мясу, гарнирам, супам, для приготовления отдельных блюд.

## **ПЕТРУШКА**

Очень ценное пряное растение, богатое эфирными маслами и витаминами. В весенне-летний период листья петрушки, содержащие большое количество белков, витаминов С, В1, В2, ВВ, А, должны обязательно входить в ежедневный пищевой рацион детей и взрослых. В ее корнеплодах имеются железо, калий, кальций и фосфор.

Известны две разновидности петрушки: листовая и корневая. У первой в пищу используют только листья, у второй – листья и корни. Зеленые молодые побеги растения богаты витамином С и каротином. Корни петрушки содержат сахар, крахмал, кальций, калий, железо. Петрушка возбуждает аппетит, ее применяют в качестве украшения и приправы к различным супам, щам и вторым блюдам.

## **УКРОП**

Во всех частях этого растения (стеблях, листьях, семенах) содержатся эфирное масло и витамины. Особенно богаты полезными веществами семена. Укроп, как и петрушку, используют для приготовления первых (супов, ухи) блюд, вторых (картофельного пюре, мясного и овощного рагу) и пирогов с овощной начинкой.

Одним из первых зеленых побегов на огороде появляется укроп. Он содержит витамин С, железо, минеральные вещества, эфирные масла. Укроп добавляют в супы, мясные блюда, салаты, овощные рагу.

## **ЛИСТЬЯ ХРЕНА**

Весной можно употреблять в пищу молодые листья хрена. Они содержат большое количество аскорбиновой кислоты, каротина, витамины группы Р. Все эти элементы укрепляют стенки сосудов. Из листьев и корней этого растения готовят салаты, закуски, соусы. Хрен можно использовать для консервации сладкого болгарского перца, томатов, огурцов и других овощей.

## **"Весенние" корнеплоды**

### **ЧЕСНОК**

Вы, наверное, знаете, как полезен чеснок, высаженный осенью под зиму. Его молодая зелень вкусна, содержит много витаминов С, В, РР. В головке чеснока в большом количестве содержатся фитонциды, обладающие антибактериальным свойством. Чеснок придает особый вкус салатам, вторым (овощным и мясным) блюдам, различным соусам.

### **РЕДИС**

Сочные корнеплоды редиса богаты сахарами, белком, аскорбиновой, никотиновой кислотой, рибофлавином, калием, магнием, фосфором, серой, железом, а также эфирными маслами. Из редиса готовят салаты, гарниры и вторые блюда.

## **Травы**

### **МЯТА ПЕРЕЧНАЯ**

В листьях и стеблях мяты перечной содержатся витамины В, С, каротин, рутин, аскорбиновая кислота и эфирное масло. Из листьев получают превосходные приправы к мясным и овощным блюдам и супам. Мяту используют для приготовления и украшения различных кондитерских изделий: тортов, пирогов, пирожных. Высушенные измельченные листики растения добавляют в чай, благодаря чему напиток приобретает приятный аромат.

### **КРАПИВА ДВУДОМНАЯ**

Она богата витаминами К, В2, С, каротином. В молодых побегах крапивы двудомной имеется аскорбиновая кислота, поэтому весной, когда организм больше всего нуждается в недостающих витаминах, многие дачники делают из травы зеленые щи и салаты.

### **ЦИКОРИЙ**

Растение с острозубчатыми, стеблеобъемлющими листьями и красивыми голубыми цветочными корзинками. Его, как и петрушку, можно употреблять в пищу. В листьях и стеблях цикория содержатся каротин, сахар, холин, витамины В1, В2, РР, С, минеральные вещества – такие как: натрий, калий, марганец, кальций, железо и фосфор.

В кулинарии употребляют высушенные цветы и листья, а также корни. Из цветов и листьев готовят ароматный чай. Пережаренные измельченные корни служат в качестве суррогата кофе. Цикорий используют также в качестве приправы к рыбным (ухе, отварной и жареной рыбе) и овощным (овощному рагу) блюдам.

### **ОДУВАНЧИК**

Листья этого растения содержат 80 % воды, азотистые вещества (в том числе белки), жиры, клетчатку, различные минеральные соли и витамины. Молодые зеленые стебли и листья салатных сортов одуванчика можно употреблять в пищу. Из них готовят первые, вторые блюда, салаты, бутерброды.

## Весеннее меню

Всем известно, что правильное распределение продуктов и подбор блюд в течение дня (недели) – важное условие рационального питания.

Знаете ли вы, какие блюда предпочитают члены вашей семьи?

Стараетесь ли разнообразить меню? Учитываете ли при приготовлении пищи влияние сезона? Отлично. Хотим лишь напомнить, что весна – царица первых трав, овощей и ягод. Их ценность и питательность очень важны для человеческого организма, соскучившегося по зелени, ароматным блюдам из свежих овощей и фруктов.

Поэтому весной постарайтесь включать в меню как можно больше блюд из даров дачного участка, большинство которых настолько нежны, что их рекомендуется употреблять только в свежем виде, в крайнем случае – после минимальной температурной обработки.

Климат средней полосы России, Поволжья позволяет не только собирать весной дикорастущие травы, но и выращивать многие из них на своем приусадебном участке. Выбор исходного сырья (семян, рассады) сегодня достаточно велик.

Остается только решить, какие приправы, зелень или раннеспелые сорта овощей, ягод вы хотите посадить, и бросить первые семена в плодородную почву. Вот увидите – совсем скоро на вашем столе появятся и белокожий картофель с ароматной петрушкой или укропом, сочный зеленый салат, редис, шпинат и щавель, сладкая черешня и клубника.

Мы предлагаем вам примерное весеннее меню на одну неделю. Приводимый в рецептах расход продуктов рассчитан на семью из четырех человек.

Многие из предлагаемых нами блюд можно приготовить из любых растений. Вы можете смешивать травы и весенние растения по своему вкусу.

Единственное немаловажное условие: если блюдо готовится с использованием растения с ярко выраженным специфическим вкусом, например зеленого лука, любистока, щавеля, не пытайтесь заменить его чем-то нейтральным (мать-и-мачехой, крапивой, шпинатом), в большинстве случаев ничего вкусного у вас не получится.

## "Весеннее" меню на одну неделю

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

Ранние овощи с сыром на сковороде.

Томатный сок.

Хлебный рулет с овощами и зеленью.

#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Гренки сладкие.

Ванильное молоко.

#### ОБЕД

Селедка под горчичным соусом.

Суп картофельный с головизной.

Запеканка со сморчками и шпинатом.

Брусничный морс.

#### ПОЛДНИК

Булочка с клубничным джемом.

#### УЖИН

Салат из огурцов с донником и настурцией.

Лещ жареный.

Чай с мятой.

### ВТОРНИК

#### ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

Бутерброды с пастой из цветов мать-и-мачехи.

Кофе с молоком.

#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Шарлотка.

Яблочный сок.

#### ОБЕД

Салат с ветчиной.

Щи со свежей капустой.

Тефтели с отварным картофелем под красным соусом.

Напиток из шиповника.

#### ПОЛДНИК

Творожники со сметаной.

Какао.

#### УЖИН

Рыба, запеченная с любистоком.

Чай.

### СРЕДА

#### ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

Яичница-глазунья.  
Бутерброд с колбасой.  
Чай.

#### **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

Фруктовый кефир.

#### **ОБЕД**

Икра из соленых грибов.  
Зеленый мясной борщ.  
Плов с курицей.  
Бисквитный рулет с повидлом.  
Холодный чай с лимоном.

#### **ПОЛДНИК**

Рисовая запеканка.

#### **УЖИН**

Салат картофельный с дикорастущими травами. Тельное из рыбы с отварным рисом.  
Кисель молочный.

### **ЧЕТВЕРГ**

#### **ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК**

Блинчики с творогом.  
Кофе с молоком.

#### **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

Салат зеленый с чечевицей и грудинкой.

#### **ОБЕД**

Салат из свекольной ботвы и редиса.  
Ботвинья.  
Запеченная треска с овощами.  
Вишневый компот.

#### **ПОЛДНИК**

Лимонный мусс.

#### **УЖИН**

Голубцы в листьях шпината.  
Мороженое с орехами и шоколадом.

### **ПЯТНИЦА**

#### **ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК**

Запеканка пшенная с клюквенным муссом.  
Чай.

#### **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

Салат из листьев одуванчика.  
Хлеб из муки грубого помола.

#### **ОБЕД**

Салат из свежих огурцов с яйцом и зеленым луком.  
Солянка сборная мясная.  
Гуляш с квашеной капустой.

#### **ПОЛДНИК**

Слойки с сыром.

Какао.  
УЖИН  
Рыба со щавелем.  
Мороженое.

## СУББОТА

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК  
Каша пшенная с тыквой.  
Апельсиновый сок.  
Сухарики.  
ВТОРОЙ ЗАВТРАК  
Сыр.  
Колбаса московская.  
Хлеб с отрубями.  
ОБЕД  
Паштет с кервелем.  
Окрошка овощная.  
Жаркое с тминной корочкой.  
Компот из абрикосов.  
ПОЛДНИК  
Сочник.  
Молоко.  
УЖИН  
Картофель в мундире с сырным соусом.

## **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.