

Алевтина Корзунова

# Лекарственные растения в кулинарии



Алевтина Корзунова

**Лекарственные  
растения в кулинарии**

«Научная книга»

2013

## **Корзунова А.**

Лекарственные растения в кулинарии / А. Корзунова — «Научная книга», 2013

Данная книга является уникальным изданием, куда вошли самые разнообразные рецепты приготовления блюд. Несомненной изюминкой каждого рецепта является присутствие в нем целебного растения. Все мы знаем, что растения обладают удивительными лечебными свойствами. Но, оказывается, что их можно и нужно применять в кулинарии. Они придают блюдам неповторимый аромат и вкус, и, кроме того, оказывают дополнительный лечебный эффект на организм человека. Все лекарственные растения благоприятно влияют на деятельность желудка и кишечника, печени и желчного пузыря, поэтому они могут быть хорошей приправой к пище. В свежем или высушенном виде их добавляют в то или иное блюдо, улучшая его вкус и делая его полезнее.

## Содержание

Введение	5
Глава 1. Холодные и горячие закуски	6
Салат «Весенний»	6
Салат «Немецкий»	7
Салат «Универсальный»	8
Салат «Мир»	9
Салат «Сага»	10
Салат «Здоровья вам!»	11
Салат «Поэма»	12
Салат «Весеннее чудо»	13
Салат «Соловушка»	14
Салат «Добрый»	15
Салат «Нежность»	16
Салат «Огонек»	17
Салат «Корейский»	18
Салат «Заюшка»	19
Салат «Белорусочка»	20
Салат «Перуаль»	21
Салат из каланхоэ	22
Салат «Здоровая жизнь»	23
Салат «Чудесный»	24
Салат из цветков боярышника	25
Ассорти «Мясное»	26
Закуска «Рыбный пир»	27
Жаркое «Ароматное»	28
Бутерброды «Весенние»	29
Травяное масло	30
Пюре «Полянка»	31
Яичница «Крапивная»	32
Творог с травами	33
Сыр тыквенно-шиповниковый	34
Сыр с тибетским молочным грибом	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# Алевтина Корзунова

## Лекарственные растения в кулинарии

### Введение

Здравствуйтесь, мои дорогие читатели. Очень рада нашей встрече. Моя новая книга посвящена лекарственным растениям, с помощью которых можно лечится и усиливать лечебный эффект, употребляя их в пищу.

Без трав кулинария была бы скучной, а блюда – безликими. Каждая травка обладает своим ароматом, и целебными свойствами. Пищевые травы улучшают вкус блюд, повышают их пищевую и биологическую ценность.

Все лекарственные растения благоприятно влияют на деятельность желудка и кишечника, печени и желчного пузыря, поэтому они могут быть хорошей приправой к пище. В свежем или высушенном виде их добавляют в то или иное блюдо, улучшая его вкус и делая его полезнее. «Полезнее» означает, что блюдо легче переваривается, менее обременительно для желудка, лучше усваивается. Правильно использовать приправы, значит заботиться о своем здоровье. Правильная приправа – а она может быть и острой – создает хорошее самочувствие и повышает работоспособность еще и благодаря тому, что разгружает сердце и кровообращение. Переваривание пищи – нагрузка для организма, и выбор подходящей приправы ее снижает, т. к. запах и пряный вкус настраивают весь организм на прием пищи.

Не всякому блюду подходит любая пряность. Это ясно уже хотя бы из того, что во всем мире те или иные пряности применяют лишь к определенным блюдам. Например, мята прекрасно подходит ко многим блюдам восточной кухни, используется в напитках, это превосходное успокаивающее средство. Полынь помогает при нарушениях функций желчного пузыря. Ей приправляют жирные блюда вроде жаркого из гуся или свиного рагу, потому что для переваривания жира необходима желчь. Таких примеров можно привести множество.

Для супов используют базилик, шалфей, майоран, укроп, лавровый лист.

Для рыбных блюд: мята, любисток, розмарин, чабрец.

Для мясных блюд: мята, чеснок, кориандр, хрен, майоран, укроп, петрушка.

Для овощных блюд: одуванчик, мята, шалфей, чабер, базилик, майоран.

Для десертных блюд: вербена лимонная, ноготки, кервель.

Пряных лекарственных растений очень много, так что каждый может выбрать себе подходящую приправу, которая будет соответствовать индивидуальной вкусовой чувствительности и принесет пользу именно ему.

Некоторые травы вполне возможно вырастить на балконе или на подоконнике.

## Глава 1. Холодные и горячие закуски

### Салат «Весенний»

Прекрасная витаминная добавка в ваш рацион. Кроме того, обладает противовоспалительным и профилактическим действием в отношении воздушно-капельных инфекций.

*Требуется:*

2 помидора;

2 огурца;

1 ст. л. хрена;

1 зубчик чеснока;

1 ст. л. растительного масла;

1 ч. л. сока золотого уса;

50 г зеленого лука;

соль, сахар, перец – по вкусу.

Способ приготовления. Салатник предварительно натрите чесноком. Положите в него нарезанные тонкими кружочками помидоры и огурцы. Салат хорошо перемешайте и полейте салатной заправкой, приготовленной из масла, соли, сахара и перца. Затем добавьте в салат сок золотого уса.

Посыпьте салат мелко нарезанным зеленым луком и тертым хреном.

## Салат «Немецкий»

Для людей с заболеваниями желчного пузыря этот салат – прекрасное желчегонное средство, а также это блюдо способствует возбуждению аппетита и ликвидации запоров.

*Требуется:*

- 1,5 ст. л. одуванчика;
- 1,5 ст. л. крапивы;
- 1 ст. л. подорожника;
- 1 ст. л. кислого щавеля;
- 1/2 ст. л. петрушки;
- 50 г зеленого лука;
- 1/2 ст. л. укропа;
- 1/2 ст. л. любистка;
- 2 вареных яйца;
- 2 головки репчатого лука.

*Для соуса:*

- 1 стакан кефира;
- 1/2 лимона;
- соль и перец – по вкусу.

*Способ приготовления.* Мелко нарубите зелень: одуванчик, подорожник, крапиву, кислый щавель, петрушку, зеленый лук, укроп и любисток. В салат добавьте нарезанные яйца, сваренные вкрутую, и нашинкованный репчатый лук. Влейте в салат соус, который готовится из кефира, перца, сока и кожуры лимона и соли. Соус вливайте в салат осторожно, не торопясь. Этот салат можно съесть как самостоятельное блюдо, а можно и подать в качестве великолепного дополнения к отваренному в мундире картофелю, вареной говядине или рыбе.

## Салат «Универсальный»

Салат при регулярном употреблении способствует избавлению от запоров. Хорошее витаминное средство, которое, помимо этого, способствует очищению кишечника, особенно у людей, склонных к атонии.

*Требуется:*

2 моркови;

3 клубня картофеля;

1 свекла;

1 головка репчатого лука;

50 г зеленого лука;

2 соленых огурца;

50 г подорожника;

1—3 ст. л. майонеза.

*Способ приготовления.* Мелко нарежьте вареные картофель, морковь, свеклу, яйца, соленые огурцы, репчатый и зеленый лук, положите горошек. Все компоненты тщательно перемешайте, посолите и заправьте салат майонезом. Мелко порубите листья большого подорожника и посыпьте ими салат.

## Салат «Мир»

Салат очень полезен в период весеннего авитаминоза и для профилактики легочных заболеваний.

*Требуется:*

50 г одуванчика;

1 зубчик чеснока;

1 ч. л. эстрагона;

1 ч. л. купыря;

1 ч. л. растительного масла;

1 ч. л. лимонного сока;

соль и перец – по вкусу.

*Способ приготовления.* Возьмите миску и натрите ее внутреннюю поверхность долькой свежего чеснока. В миску положите листья одуванчика и подорожника, добавьте зелень свежего эстрагона, купыря, влейте растительное масло и лимонный сок, слегка посолите и поперчите.

## Салат «Сага»

Хорошее витаминное средство, которое, помимо этого, способствует очищению кишечника, особенно у людей, к атонии.

Листья подорожника используются в лечении воспалительных процессов дыхательной системы как отхаркивающее средство.

*Требуется:*

50 г жерухи;

50 г крапивы;

50 г подорожника;

50 г одуванчика;

50 г кочанного салата;

30 г укропа;

30 г петрушки;

30 г огуречника;

1 ст. л. растительного масла;

1 ч. л. лимонного сока;

2 ст. л. сметаны;

соль и сахар – по вкусу.

*Способ приготовления.* Возьмите жеруху, нежные побеги крапивы, зелень подорожника и молодого одуванчика и кочанный салат. Все ингредиенты вымойте, воде дайте стечь. Порубите, посыпав сверху также порубленными укропом, петрушкой, огуречником, заправьте лимонным соком и растительным маслом. В качестве заправки можно использовать и другие продукты: кефир или сметану. Добавьте в салат немного сахара и соли.

## Салат «Здоровья вам!»

Есть салаты с использованием подорожника можно круглый год, укрепляя свой желудок и легкие, повышая иммунитет своего организма и предупреждая тем самым многие болезни.

*Требуется:*

100 г кислого щавеля;

50 г подорожника;

50 г одуванчика;

50 г мать-и-мачехи;

3 помидора.

*Для соуса:*

3 ст. л. сливок или кефира;

1 ст. л. лимонного сока;

1 ч. л. сахара;

20 г зеленого лука;

20 г укропа;

1 ч. л. огуречника;

соль и перец – по вкусу.

*Способ приготовления.* Зелень кислого щавеля, подорожника, молодые побеги одуванчика и мать-и-мачехи обдайте крутым кипятком, вымойте, дайте воде стечь и очистите растения от несъедобных и грубых частей.

Затем смешайте компоненты с тонко нарезанными помидорами. Салат заправьте соусом, который готовится из сливок или кефира, лимонного сока, сахара, тонко нарезанного зеленого лука, укропа и огуречника – все составные части соуса аккуратно перемешиваются до однородной массы. В салат можете добавить майоран и немного его посолить.

## Салат «Поэма»

Содержит много витаминов. Рекомендован больным с хроническими гастритами и колитами.

*Требуется:*

3 помидора;

3 огурца;

60 г зеленого лука;

50 г подорожника;

2 ст. л. растительного масла;

20 г укропа;

20 г петрушки;

соль и перец – по вкусу.

*Способ приготовления.* Свежие огурцы и помидоры вымойте и нарежьте очень мелко, смешайте с нашинкованным зеленым луком и зеленью подорожника (листьевой большого или травой обыкновенного), немного посолите. Залейте салат растительным маслом и посыпьте зеленью укропа и петрушки.

## Салат «Весеннее чудо»

Полезен при гастритах с пониженной кислотностью.

*Требуется:*

500 г редиса;

50 г подорожника;

100 г зеленого лука;

50 г растительного масла;

соль – по вкусу.

*Способ приготовления.* Очистите красный редис от ботвы, вымойте его, ошпарьте кипятком и нарежьте кружочками. Смешайте редис с мелко нарезанной зеленью подорожника и зеленого лука, посолите и заправьте салат растительным маслом.

## Салат «Соловушка»

Этот салат способен поддержать организм в период весеннего гиповитаминоза. Способствует желчеотделению при заболеваниях желчного пузыря.

*Требуется:*

100 г шпината;

100 г щавеля;

100 г подорожника;

4 ст. л. сметаны;

соль и перец – по вкусу.

*Способ приготовления.* Шпинат, щавель и листья подорожника нарежьте в виде соломки, а зеленый лук нашинкуйте. Добавьте в сметану соль, перец и залейте всю зелень. Сверху блюдо можно украсить кружочками редиса.

## Салат «Добрый»

Кроме витаминных свойств, способствует лучшему усвоению пищи у больных с коликами, холециститами.

*Требуется:*

100 г подорожника;

200 г щавеля;

100 г шпината;

2 клубня картофеля;

150 г сметаны;

50 г зеленого лука;

50 г укропа;

соль и сахар – по вкусу.

*Способ приготовления.* Отваренный картофель нарежьте небольшими кубиками. Листья подорожника, щавель, шпинат, зеленый лук, укроп мелко порубите, добавьте соль и сахар. Всю зелень смешайте со сметаной и залейте картофель полученным соусом. Салат перемешайте и украсьте зеленым луком и петрушкой.

## Салат «Нежность»

Витаминный салат, способствующий очищению и усилению моторной функции кишечника.

*Требуется:* пропорции ингредиентов этого блюда достаточно свободны, все зависит от того, какое количество салата вы захотите приготовить и каким продуктам отдадите предпочтение.

*Способ приготовления.* Возьмите в равных частях жеруху, нежные побеги крапивы, молодого одуванчика и кочанного салата. Зелень тщательно промойте и дайте воде стечь. Мелко нарежьте все компоненты и хорошо перемешайте. Посолите, при желании добавьте щепотку сахара. Заправьте салат кефиром, лимонным соком или растительным маслом. Посыпьте салат мелко порезанными побегами укропа, петрушки и огуречника.

## Салат «Огонек»

Кроме того, что содержит массу витаминов, этот салат хорош для профилактики простудных заболеваний и обладает желчегонным действием.

*Требуется:*

1000 г подорожника;

80 г зеленого лука;

50 г крапивы;

50 г хрена;

1 яйцо;

40 г сметаны;

соль и уксус – по вкусу.

*Способ приготовления.* Промойте зеленый лук и мелко нарежьте. Корень хрена натрите на мелкой терке, нарежьте сваренное вкрутую яйцо. Все перемешайте, добавьте сметану, соль и уксус. В конце приготовления положите в салат мелко нарезанные листья подорожника и крапивы, предварительно опустив их на 1 мин в кипяток, чтобы они смягчились. Опять перемешайте салат и уложите в салатницу.

## Салат «Корейский»

Полезен при хронических заболеваниях верхних дыхательных путей. Обладает желчегонным действием.

*Требуется:*

500 г крапивы;

3—4 ст. л. растительного масла;

4 зубчика чеснока;

1—2 ядра грецких орехов;

50 г укропа;

50 г петрушки;

1 ст. л. лимонного сока;

соль и перец – по вкусу.

*Способ приготовления.* Крапиву переберите, промойте, отварите в подсоленной воде 3—4 мин и откиньте на сито. Слегка разомните крапиву деревянной ложкой и залейте смесью из растительного масла, толченого чеснока и соли. Добавьте зелень петрушки и укропа, измельченный грецкий орех и полейте салат лимонным соком.

## Салат «Заюшка»

Хорош при атонических колитах, заболеваниях печени и желчного пузыря. Обладает дезинфицирующим действием на инфекцию в мочевом пузыре.

*Требуется:*

5 штук моркови;

4 ст. л. рубленых листьев крапивы;

4 зубчика чеснока;

1 ст. л. измельченных грецких орехов;

4 ст. л. майонеза;

1 ст. л. лимонного сока;

соль и перец – по вкусу.

*Способ приготовления.* Очищенную морковь и промытые листья молодой крапивы мелко нарежьте, нарубите очищенные зубчики чеснока и ядро грецкого ореха, добавьте майонез, лимонный сок и соль. Все тщательно перемешайте.

## Салат «Белорусочка»

Рекомендуется во время весеннего авитаминоза., но особенно полезен людям, страдающим гастритами и заболеваниями печени.

*Требуется:*

200 г крапивы;

100 г шпината;

2 клубня картофеля;

3—4 яйца;

150 г сметаны;

50 г зеленого лука;

50 г укропа;

1 ч. л. сока золотого уса;

соль – по вкусу.

*Способ приготовления.* Отварите яйца и картофель и нарежьте их кубиками. Листья крапивы подержите 1 мин в кипятке и высушите. Шпинат, зеленый лук и укроп мелко порубите, добавьте измельченные листья крапивы, соль и сметану. Все компоненты перемешайте и добавьте сок золотого уса. Заправьте соусом картофель и яйца, салат аккуратно перемешайте. Блюдо украсьте зеленым луком и петрушкой.

## Салат «Перуаль»

Крапива служит прекрасным составляющим для приготовления различных холодных и горячих вторых блюд с использованием мяса, птицы или рыбы.

*Требуется:*

400 г отварной говядины;

2—3 клубня картофеля;

2—3 яйца;

200 г зеленого горошка;

1 головка лука;

300 г крапивы;

30 г укропа;

30 г петрушки;

2 ст. л. сметаны или майонеза;

соль и перец – по вкусу.

*Способ приготовления.* Хорошо проваренное говяжье мясо мелко нарежьте поперек волокон. Добавьте к нему мелко порезанный отварной картофель, яйца, сваренные вкрутую, зеленый горошек и репчатый лук. Вымойте листья крапивы, подержите их в кипятке 5 мин, дайте воде стечь и мелко нарежьте. Все компоненты тщательно перемешайте, посолите и поперчите. Салат заправьте сметаной или майонезом. Сверху украсьте блюдо зеленью укропа и петрушки.

## Салат из каланхоэ

При лечении гломерулонефрита врачи назначают специальные диеты, цель которых состоит в выведении из организма азотистых продуктов обмена веществ.

Эффективно наряду с диетой, назначенной врачом, есть ежедневно лекарственный салат, в состав которой входит каланхоэ.

*Требуется:*

100 г свежих листьев каланхоэ;

50 г капусты;

30 г петрушки;

2 ст. л. лимонного сока.

*Способ приготовления.* Листья каланхоэ обдайте кипятком и мелко нарежьте. Добавьте нарезанную зелень петрушки и нашинкованную белокочанную капусту. Смешайте все ингредиенты с нарезанными листьями каланхоэ и заправьте салат лимонным соком.

## Салат «Здоровая жизнь»

Этот салат повысит жизненный тонус, стабилизирует половые функции организма. Женщины должны сделать его частью своей системы питания. К тому же женщине при лечении бесплодия следует быть более внимательной к своему здоровью, избегать физических нагрузок и стрессовых ситуаций, более тщательно продумывать свой пищевой рацион, в котором, кстати, кроме перечисленных продуктов, обязательно должны быть морковь, яблоки.

*Требуется:*

1/2 стакана свежих ягод облепихи;

1 ст. л. ягод шиповника;

2 ст. л. гречневой крупы;

1 лист алоэ;

100 г облепихового масла;

1 луковица;

соль – по вкусу.

*Способ приготовления.* Ягоды шиповника промойте водой и залейте кипятком. Затем поставьте на медленный огонь и варите 3—4 мин, после чего слейте воду и охладите шиповник.

В отдельной посуде отварите гречневую крупу до полной готовности, остудите. Лист алоэ промойте теплой водой, очистите от колючек и верхнего слоя кожицы и нарежьте ножом на мелкие кубики.

Смешайте все приготовленные компоненты, добавьте лук, посолите по вкусу и заправьте облепиховым маслом.

## Салат «Чудесный»

Очень полезен при наличии любых хронических заболеваний, особенно дыхательной системы. Имеет желчегонный эффект, поэтому полезен при холециститах и гастритах.

*Требуется:*

2 моркови;

2 яблока;

3 ст. л. меда;

4 молодых листа подорожника;

2 молодых листа крапивы;

3 листа алоэ.

*Способ приготовления.* Морковь очистите, натрите на терке. Яблоки вымойте, не очищая от кожицы, нарежьте мелкими кубиками.

Листья подорожника и крапивы промойте холодной водой, мелко нарежьте. Все компоненты салата смешайте. Листья алоэ промойте водой, очистите от колючек и мелко нарубите, выдавите сок и разведите его с медом. Этим соусом заправьте салат.

## Салат из цветков боярышника

Кроме витаминов, необходимых нашему организму, салат обладает противогнилостным эффектом при заболеваниях кишечника.

*Требуется:*

150 г цветков боярышника;

30 г хрена;

50 г зеленого лука;

20 г сметаны;

соль – по вкусу.

*Способ приготовления.* Промойте цветки боярышника и опустите их на 1—2 мин в кипяток, слегка обсушите и измельчите. Перемешайте с измельченным луком, посолите, добавьте тертый хрен и заправьте салат сметаной.

## Ассорти «Мясное»

Рекомендуется людям, перенесшим тяжелое заболевание и нуждающимся в восстановлении нормального функционирования всех органов и систем.

*Требуется:*

75 г говяжьего языка;

125 г курицы;

75 г свинины;

75 г колбасы;

1 яйцо;

2 помидора;

1 огурец;

75 г листьев подорожника;

75 г консервированного зеленого горошка;

50 г зеленого лука;

50 г петрушки;

соль и перец – по вкусу.

*Способ приготовления.* Отварите говяжий язык, свинину пожарьте. Язык, свинину, колбасу и ветчину нарежьте тонкими ломтиками. Курицу разделите на небольшие кусочки.

Овощи – огурцы и помидоры – нарежьте ломтиками, сваренные вкрутую яйца нарежьте кружочками и разложите все компоненты на блюде, создавая контрастную цветовую гамму. Украсьте ассорти листьями подорожника, зеленым горошком, посыпьте зеленым луком и петрушкой.

## Закуска «Рыбный пир»

Очень полезна для людей, страдающих глазными заболеваниями, рекомендована при гастритах, холециститах. Особенно рекомендуется пожилым людям с заболеванием суставов.

*Требуется:*

300 г филе минтая;

1 яйцо;

2 ст. л. сметаны;

70 г подорожника;

1/2 лимона;

30 г зелени петрушки;

соль и перец – по вкусу.

*Способ приготовления.* Отварите филе минтая и нарежьте его аккуратными кубиками. Яйцо отварите и нарежьте так же. Перемешайте яйцо и рыбу, добавьте соль, перец, нарезанные листья подорожника.

Полейте закуску жидкой сметаной или кефиром. Сверху украсьте блюдо дольками лимона и посыпьте зеленью петрушки.

## **Жаркое «Ароматное»**

*Требуется:*

0,5 л мясного бульона;

0,5 л концентрированного чайного уксуса;

0,5 кг мяса;

1 головка лука;

5 ст. л. растительного масла.

*Способ приготовления.* Смешайте равные количества мясного бульона и концентрированного чайного уксуса и вскипятите эту смесь. Остудив ее, положите на 2—3 ч куски мяса. Затем нарезанный кружочками лук слегка обжарьте, добавив растительное масло. После положите на ту же сковородку вынутые из маринада куски мяса и обжарьте их слегка с двух сторон, не доводя до готовности. Затем переложите мясо вместе с обжаренным луком со сковороды в кастрюлю, туда же можно влить оставшийся маринад, добавить 2 ст. л. растительного масла и по желанию для придания более кислого вкуса еще 1 ст. л. концентрированного чайного уксуса. Тушите мясо до готовности.

## Бутерброды «Весенние»

Полезны пожилым людям при развитии артритов, подагры, как и человеку любого возраста для улучшения функции печени и желчного пузыря.

*Требуется:*

100 г хлеба;

100 г творога;

1 ст. л. молока;

20 г подорожника;

10 г укропа;

10 г петрушки;

2 ст. л. тертого сыра.

*Способ приготовления.* Разведите свежий творог небольшим количеством молока, добавьте в массу порубленную зелень подорожника, укропа, петрушки, тертый сыр. Массу перемешайте и намажьте на хлеб.

## Травяное масло

Очень полезно при заболеваниях сосудов, желчного пузыря, суставов.

*Требуется:*

100 г сливочного масла или маргарина;

1 ст. л. базилика;

1 ст. л. укропа;

1 ст. л. эстрагона,

1 ст. л. аниса;

1 зубчик чеснока.

*Способ приготовления.* Травы мелко нарежьте и смешайте с размягченным маслом или маргарином.

Добавьте мелко нарезанный зубчик чеснока, тщательно перемешайте, взбейте миксером и поставьте в холодное место.

## Пюре «Полянка»

Прекрасное возбуждающее аппетит блюдо. Очень полезно легочным больным, пожилым людям с симптомами заболеваний суставов, сосудов нижних конечностей и избыточным весом.

*Требуется:*

1 кг крапивы;

4 ст. л. растительного масла;

80 г сливочного масла;

1 стакан молока;

100 г брынзы;

чеснок, черный перец и мускатный орех – по вкусу.

*Способ приготовления.* Крапиву переберите, промойте, отварите в небольшом количестве кипятка в течение 5 мин, добавив в воду растительного масла. Затем воду слейте и крапиву измельчите. Из сливочного масла, муки и молока приготовьте светлый соус, хорошо перемешав все компоненты. Добавьте к соусу протертую крапиву, отвар, в котором вы ее готовили, мелко нарезанный чеснок, черный молотый перец и измельченный на терке мускатный орех.

Доведите блюдо до кипения и, постоянно помешивая, варите еще несколько минут. Когда пюре будет готово, добавьте в него натертую брынзу и снимите блюдо с огня. При подаче к столу можете посыпать блюдо молотым орехом.

## Яичница «Крапивная»

Содержит массу витаминов и микроэлементов. Особенно хорошо готовить ранней весной, в период гипо- и авитаминоза.

*Требуется:*

150 г крапивы;

1 головка репчатого лука;

30 г зелени кинзы или сельдерея;

2 яйца;

соль – по вкусу.

*Способ приготовления.* Обработанные крапивные листья отварите 5 мин в подсоленной воде, затем откиньте на сито. Обжарьте на сковороде с разогретым растительным маслом нашинкованный репчатый лук, добавьте мелко нарезанные листья крапивы, зелень кинзы или сельдерея. Все компоненты посолите и хорошо перемешайте, затем потушите 10 мин. Залейте сырыми яйцами и доведите блюдо до готовности.

## Творог с травами

Позволяет легче усваивать питательные вещества, содержащиеся в блюдах, с которыми употребляется.

*Требуется:*

500 г творога;

100 г сливок;

1 ст. л. базилика;

1 ст. л. укропа;

2 помидора;

1 ч. л. сока золотого уса.

*Способ приготовления.* Творог и сливки смешайте и взбейте миксером до кремообразного состояния. Добавьте мелко нарезанные базилик и укроп. В смесь добавьте мелко нарезанные помидоры и 1 ч. л. сока золотого уса.

## Сыр тыквенно-шиповниковый

Лечебное средство для гастроэнтерологических больных. Диетическое блюдо при гастритах, гепатитах, холециститах, колитах. Способствует избавлению от запоров и нормализует стул. Очень полезно при повышенном уровне холестерина в крови.

*Требуется:*

1 кг тыквы;

200 г шиповника;

200 г сахара;

1 стакан воды;

2 ст. л. растительного масла;

10 г семян укропа.

*Способ приготовления.* Зрелые плоды шиповника очистите от семян и волосков, бланшируйте 2 мин и протрите через сито или пропустите через соковыжималку. Протертую массу смешайте с горячим сахарным сиропом, приготовленным из воды для бланширования и 150 г сахара.

Тыкву очистите от корки и семян, нарежьте мелкими кубиками, посыпьте 1/3 частью указанного количества сахара и оставьте на 2—3 ч для выделения сока. Затем сок слейте, тыкву положите в кастрюлю, добавьте сок шиповника и варите на медленном огне, постоянно помешивая, пока тыква не станет мягкой.

Готовую массу выложите на чистую салфетку, перевяжите концы салфетки и поставьте под гнет на 2—3 дня. Затем сыр выньте, смажьте растительным маслом и обсыпьте молотыми семенами укропа.

Для приготовления сыра можно воспользоваться готовым соком шиповника, тогда сахара потребуется меньшее количество.

## Сыр с тибетским молочным грибом

Очень полезен людям при любых желудочно-кишечных заболеваниях, включая инфекционные.

Благоприятно влияет на печень, поджелудочную железу, желчный пузырь. Рекомендован при заболеваниях почек, эндокринной системы.

*Требуется:*

5 л кефира, полученного путем сквашивания молока с тибетским молочным грибом;

1 л молока;

100 г сливочного масла;

1 яйцо;

1 ч. л. соды;

1 ч. л. соли.

*Способ приготовления.* Кефир налейте в кастрюлю, поставьте на медленный огонь, доведите до кипения и держите на огне 3—5 мин.

Кастрюлю снимите с огня и дайте творогу немного остыть, затем процедите содержимое кастрюли через марлю и остудите.

В алюминиевую кастрюлю налейте молоко и нагрейте до 80 град. Затем добавьте в молоко 1 кг творога и непрерывно помешивая, дайте молоку свернуться. Откиньте полученную массу на сито и дайте воде стечь.

Добавьте в нее растопленное сливочное масло, соль и соду. Поставьте массу на огонь и кипятите 10 мин.

Затем снимите с огня и добавьте взбитое яйцо. Все тщательно перемешайте и поместите в форму, смазанную растительным маслом.

## **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.