

Г. А. Крайча, М. Я. Туркина

Необычная кулинария

весь год пригодится,
что на 6 сотках родится



Галина Кизима

**Необычная кулинария.
Весь год пригодится,
что на 6 сотках родится**

«Автор»

2016

Кизима Г. А.

Необычная кулинария. Весь год пригодится, что на 6 сотках
родится / Г. А. Кизима — «Автор», 2016

«Вырастить урожай не просто, но его еще надо сохранить. Часть урожая можно хранить в свежем виде, если есть погреб или другое хранилище. Часть можно заморозить или высушить, но всегда остается еще некоторое количество, которое мы традиционно квасим, солим, маринуем, консервируем, делаем компоты, варим варенья. Книг по заготовкам на зиму немало, еще больше книг по кулинарии. Но постоянно появляются и новые способы заготовок и хранения, и рецепты, созданные изобретательными людьми – садоводами, которые мы собрали и поместили в этой небольшой книжке...»

© Кизима Г. А., 2016

© Автор, 2016

Содержание

Предисловие.	5
Глава 1. Простенько, но вкусно.	6
1. Супчик из щавеля для одного.	7
2. Суп из плавленого сырка на двоих.	8
3. Борщок для двоих.	9
4. Рассольник из рыбных консервов на двоих.	10
5. Крупняники (украинский кулеш).	11
6. Супчик по рецепту Дюма.	12
7. Затируха	13
Глава 2. Первые весенние салаты и супы. Первые весенние заготовки на зиму.	14
8. Салат из крапивы с яйцом.	15
9. Салат из крапивы с орехами.	16
10. Салат из крапивы и подорожника.	17
11. Зеленые щи из крапивы со щавелем.	18
12. Сок из крапивы.	19
13. Крапива соленая.	20
14. Салат из одуванчика.	21
15. Желе из одуванчика.	22
16. Варенье (мед) из одуванчика.	23
17. Пиво из одуванчиков.	24
18. Вино из одуванчиков.	25
19. Кофе из одуванчика.	26
20. Салат из сныти и щавеля с овощами.	27
21. Салат из сныти.	28
22. Суп из зелени со снытью.	29
23. Суп из корней хмеля со щавелем.	30
24. «Вечные» дрожжи из хмеля.	31
25. Салат из шпината и щавеля.	32
26. Свежие щи из шпината и щавеля.	33
27. Холодный суп из щавеля.	34
28. Щавель с яйцами.	35
29. Запеканка из шпината.	36
30. Творожная закуска.	37
31. Творожный пудинг со шпинатом	38
32. Вкуснятина из щавеля.	39
33. Весенний пирог со щавелем.	40
34. Заготовка шпината и щавеля на зиму.	41
35. Топинамбур.	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Галина Кизима, М. Я. Туркина

Необычная кулинария. Весь год пригодится, что на 6 сотках родится

Предисловие.

Вырастить урожай не просто, но его еще надо сохранить. Часть урожая можно хранить в свежем виде, если есть погреб или другое хранилище. Часть можно заморозить или высушить, но всегда остается еще некоторое количество, которое мы традиционно квасим, солим, маринуем, консервируем, делаем компоты, варим варенья.

Книг по заготовкам на зиму немало, еще больше книг по кулинарии. Но постоянно появляются и новые способы заготовок и хранения, и рецепты, созданные изобретательными людьми – садоводами, которые мы собрали и поместили в этой небольшой книжке.

Каждый раздел в предлагаемой вам книжке начинается с кулинарных рецептов, а заканчивается заготовками на зиму из этих же продуктов.

Расположение рецептов по главам принято по месяцам, то есть приготовление и заготовки делаем по мере появления тех или иных овощей, ягод, зелени и даже сорняков.

Простые в приготовлении или всеми любимые рецепты мы расположили в начале каждого раздела. На последнем месте каждого раздела мы поместили всякие изысканные кулинарные находки и деликатесные заготовки, рассчитанные на любителя, которому надоели традиционные рецепты и хочется чего-нибудь эдакого, особенного.

Под теми рецептами, авторы которых нам были известны, мы поместили их фамилии. Те же рецепты, создателей которых обнаружить не удалось, мы оставили без подписи, и приносим неизвестным авторам свои извинения за это.

Мы с благодарностью примем любые замечания и дополнения, а так же сообщения о новых приемах сохранения урожая, хороших рецептах, как кулинарных, так и заготовок на зиму, с тем, чтобы в последующем издании сделать дополнения к этой книге.

Составители книги Галина Александровна Кизима, Маргарита Яковлевна Туркина.

Глава 1. Простенько, но вкусно.

В январе-феврале-марте вы приезжаете на свой садовый участок, чтобы опрыскать сад против зимующих на кустах и деревьях вредителей, сделать обрезку, заготовить черенки для прививки, снег стряхнуть с ветвей, да и просто так навестить свои пенаты, свежим воздухом подышать. Холодно. И кушать хочется, а готовить разносолы некогда. Вот тут то и пригодятся рецепты бывалых садоводов.

1. Супчик из щавеля для одного.

Захватите с собой из дома отварной картофель в мундире, крутое яйцо, пару сырых сосисок, немного щавеля, заготовленного прошлым летом (о том, как это делать, читайте во второй главе) и сметанку.

1. Поставить на сильный огонь кастрюлю с 0,5 л воды.
2. Пока вода закипает, картофель и яйцо, очистить, сосиски нарезать на кусочки.
3. Опустить сосиски и картофель в кипящую воду и проварить 2–3 минуты.
4. Уменьшить огонь и добавить в супчик 2–3 столовые ложки готового щавеля.
5. Как только супчик вскипит, сразу снять с огня и вылить в тарелку, опустить яйцо, разрезанное на две половинки, и ложку сметаны. Соль по вкусу кладется в готовый суп.

2. Суп из плавленого сырка на двоих.

Привезите с собой плавленый сырок, лучше специальный для супа, либо с луком, но можно и любой другой, отваренные в кожуре, морковку и картофелину, небольшую луковицу.

1. Поставить на сильный огонь кастрюлю с 1 л воды.
2. Пока вода закипает, очистить и порезать мелко луковицу, обжарить ее на растительном масле.
3. Нарезать на кусочки сырок и опустить его в кипящую воду.
4. Очистить морковь и картофелину, нарезать и вместе с поджаренным луком добавить в супчик.
5. Как только прокипит, снять с огня и разлить по тарелкам. Соль по вкусу кладется в готовый суп.

3. Борщок для двоих.

Захватите из дома заготовку для борща (как ее сделать читайте в главчетвертой), пару картофелин, отваренных в мундире, сметану, пару зубчиков чеснока, крутое яйцо.

1. Поставить кипятиться 1 л воды.
2. Пока вода закипает, очистить и нарезать картофель и чеснок, очистить яйцо.
3. Намазать маслом черный хлеб и разложить на бутерброды нарезанный чеснок.
4. В кипящую воду опустить 3–5 столовых ложек заготовки для борща и размятый картофель.
5. Как только прокипит 1–2 мин., снять с огня, разлить по тарелкам, добавить по половинке яйца и сметану.

Примечание: во всех этих рецептах в воду можно добавлять любые бульонные кубики, из расчета один кубик на 0,5 л воды. Супчик, естественно будет вкуснее, поскольку в кубиках есть ароматизаторы, но следует знать, что они содержат так же большое количество холестерина, а потому вредны, и слишком злоупотреблять бульонными кубиками не следует.

Можно, конечно, сделать все эти первые блюда более наваристыми и сытными, если в воду добавлять мясные консервы.

4. Рассольник из рыбных консервов на двоих.

2 соленых огурца, луковица или лук-порей, 1 отварная морковка, 2–3 отваренных в мундире картофелины, банка любых рыбных консервов.

1. Поставить на сильный огонь кастрюлю с 1 л воды.
2. Пока закипает, нарезать мелко лук или порей и огурцы, очистить и нарезать морковь и картошку. Огурцы сразу же опустить в закипающую воду и проварить 5–7 минут.
3. Затем опустить в кипящую воду содержимое банки, овощи и лук (если хотите, можете его предварительно слегка обжарить).
4. Дать прокипеть еще 5 минут, и рассольник готов.

5. Крупяники (украинский кулеш).

Это быстрые супы из крупы. Если вы предпочитаете перловку, то, приехав на дачку, замочите ее в воде на часик. Так же можно замочит и рис, а вот пшеничку, гречу или ячневую крупу надо только вымыть. (Для таких супов не годятся пшено и кукурузная крупа).

Любые бульонные кубики из расчета 1 кубик на 1 л воды (можно обойтись и простой водой без кубиков), пол стакана крупы, 2 картофелины, 1 морковка, 1 головка репчатого лука или порея, можно добавить пару листиков кочанной капусты или пару столовых ложек квашеной, 1 стакан томатного сока.

1. Растворить кубики в горячей воде.
2. Промыть и опустить в кипящую воду крупу, проварить 8-10 мин.
3. Пока вариться крупа, нарезать все овощи (морковь лучше натереть на крупной терке), опустить их в кулеш, добавить томатный сок и проварить еще минут 10–12.
4. Разлить по тарелкам (если хотите, можете добавлять сметану).

6. Супчик по рецепту Дюма.

Известно, что французский писатель Дюма был большим гурманом и даже написал и издал свою кулинарную книгу, но в молодости он частенько сидел без гроша и тогда варил себе супчик, который так же вошел в его кулинарную книгу. Для того, чтобы сварганить себе супчик Дюма, вам потребуется всего одна луковица, немного растительного масла и черный хлеб.

1. Поставить на сильный огонь 0,5 л воды.
2. Мелко нарезать и обжарить на растительном масле репчатый лук.
3. Опустить его в кипящую воду, убавив огонь.
4. Тонко нарезать хлеб на полоски, быстро обжарить на растительном масле. Теперь нали-
ваете супчик в тарелку и бросаете в него обжаренные полоски черного хлеба, солите по вкусу.
Представьте себе, это довольно вкусно!

7. Затируха

Это еще один подобный кулинарный шедевр из национальной украинской кухни, в детстве я его очень любила.

Для его приготовления требуется только мука, соль и вода, да еще немного сметаны или сливочного масла.

1. В кипящую подсоленную воду (если хотите, можете использовать бульонный кубик) опускают затируху, для приготовления которой разводят водой муку, размешивают, берут немного в ладони и быстро трут между ладонями прямо над кастрюлей с кипящей водой. Делают такую похлебку достаточно густой.

2. При подаче на стол добавляют сметану или кусочек сливочного масла.

Если в муку добавить не только воду, но и яйцо, то получится тесто, из которого делают клецки – чайной ложечкой берут небольшое количество теста и опускают в любой кипящий бульон.

Глава 2. Первые весенние салаты и супы. Первые весенние заготовки на зиму.

Их обычно можно готовить уже в апреле-мае, в зависимости от того, когда у вас появляются первые весенние сорняки.

8. Салат из крапивы с яйцом.

*150 г молодой крапивы,
1 отварное яйцо,
1 столовая ложка сметаны,
уксус, соль по вкусу.*

1. Промытые листья крапивы прокипятить в подсоленной воде 5 мин., откинуть на дуршлаг.
2. Измельчить ножом, сбрызнуть 9 % столовым уксусом или лимонной кислотой (можно отжать сок из четверти лимона).
3. Нарезать кружочками отварное яйцо.
4. Выложить на тарелку крапиву, сверху уложить кружочки яйца, заправить сметаной.

9. Салат из крапивы с орехами.

200 г молодой крапивы,

30 г зеленого лука,

20 г зелени петрушки,

25 г грецких орехов,

уксус, соль по вкусу.

1. Листья крапивы промыть, опустить в кипящую воду на 5 мин., откинуть на сито.
2. Измельчить, положить в салатник.
3. Измельчит ядра орехов и развести в половине стакана крапивного отвара, добавить уксус и соль по вкусу, размешать и полить крапиву.
4. Сверху посыпать зеленью петрушки.

10. Салат из крапивы и подорожника.

120 г молодых листьев подорожника,

50 г крапивы,

80 г репчатого лука,

50 г натертого хрена,

1 крутое яйцо,

40 гр сметаны,

соль, уксус по вкусу.

1. Подорожник и крапиву промыть, опустить на 1–2 мин. в кипяток, вынуть, дать стечь воде, нарезать.
2. Вымыть корень хрена, очистить, натереть.
3. Очистить и мелко нарезать лук.
4. Все смешать, добавить соль по вкусу, заправить сметаной и сверху посыпать измельченным яйцом.

11. Зеленые щи из крапивы со щавелем.

*100 г щавеля,
100 г крапивы,
1–2 картофелины,
1 головка репчатого лука,
1–2 крутых яйца,
1 столовая ложка пшеничной муки,
1 столовая ложка сметаны,
соль по вкусу.*

1. Сварить в 0,5 л подсоленной воды очищенный картофель.
2. Промыть и нарезать зелень крапивы (предварительно ошпарить) и щавеля.
3. Опустить зелень в щи и проварить еще 10 мин.
4. Добавить ложку пшеничной муки, размешивая щи.
5. Как только прокипят, снять с огня и перелить в тарелку.
6. Добавить разрезанные на половинки яйца и сметану.

12. Сок из крапивы.

1 кг листьев молодой крапивы,

0,5 л холодной кипяченой воды.

1. Собрать молодую крапиву, промыть, ошпарить кипятком и слегка отжать.
2. Пропустить через мясорубку.
3. К полученной массе добавить воду, перемешать и отфильтровать.
4. Разлить по стерильным бутылкам, пастеризовать при температуре около 60 градусов 10 мин.
5. Закупорить стерильными пробками и хранить в прохладном месте.

Зимой добавлять по утрам по две столовые ложки в стакан кефира или простокваши.
Крапивный сок нормализует уровень сахара в крови.

13. Крапива соленая.

Молодые листья и побеги крапивы, промыть, мелко нарезать и, пересыпая солью, плотно уложить в стерильные банки по «плечики», оставив место для выделяющегося сока.

На литровую банку уходит одна с верхом столовая ложка соли. Зимой использовать для заправки щей и супов.

14. Салат из одуванчика.

100 г листьев одуванчика,

1 столовая ложка сметаны, 1 столовая ложка майонеза, соль по вкусу.

1. Замочить листья одуванчика в соленой воде на 15–20 мин.
2. Подсушить на полотенце, затем нарезать.
3. Положить в салат по ложке сметаны и майонеза.
4. Если требуется, то посолить, перемешать и подать на стол.

15. Желе из одуванчика.

250 распустившихся цветков одуванчика собрать в 11–12 часов дня, когда в них наибольшее количество нектара,

5–10 листков вишни, 1 лимон или апельсин,

800 г сахара,

2 стакана воды.

1. Цветки одуванчика и листья вишни сложить в таз, залить водой, кипятить 10 мин. и настоять сутки.

2. Мелко нарезать лимон или апельсин вместе с кожурой, вынимая зерна.

3. Процедить отвар из цветков одуванчика и листьев вишни, добавить лимон и сахар, все тщательно перемешать.

4. Подогреть до 60 градусов, еще раз перемешать и разложить по стерильным банкам. Закатать

Хранить в холодильнике.

16. Варенье (мед) из одуванчика.

200 цветков одуванчика,

2 лимона,

500 г сахара,

0,75 л воды.

1. Собрать цветки одуванчика в полдень в солнечную погоду и оставить в тени на 1 час.
2. Сложить в эмалированный таз, залить водой, нагреть до кипения, дать остыть и процедить.
3. Мелко нарезать лимоны, вынимая зерна, добавить отвар из одуванчиков и сахар, варить 15–20 мин. на небольшом огне до консистенции меда.
4. Разложить по стерильным банкам.
Хранить в холодильнике.

17. Пиво из одуванчиков.

400 г растений одуванчика вместе с корнями,

2 лимона,

2 л воды,

800 г сахара,

60 г виннокислого калия (винного камня),

1 стакан пивных дрожжей.

1. Собрать молодые растения одуванчика, хорошо промыть.
2. Сложить в кастрюлю, добавить измельченные лимоны (без зерен), влить воду и кипятить 15 мин.
3. Отцедить жидкость в горячем виде, добавить сахар и винный камень, размешать.
4. Когда жидкость остынет, добавить пивные дрожжи, закрыть и поставить для брожения на трое суток при комнатной температуре.
5. Разлить по бутылкам темного цвета, плотно закупорить и дать настояться неделю. После этого пиво готово к употреблению. Дольше его следует хранить в холодном месте.

18. Вино из одуванчиков.

*1 кг лепестков распустившихся цветочных корзинок одуванчика,
1 лимон,
1 апельсин,
1,2 кг сахара,
1 л воды,
щепотка имбиря,
30 г дрожжей,
ломтик черного хлеба.*

1. Собрать цветки в полдень, отделить лепестки, сложить в миску, залить кипящей водой и оставить настаиваться три дня.
2. Добавить сок и измельченные корки лимона и апельсина, сахар, имбирь.
3. Прокипятить 0,5 часа на небольшом огне. Остудить до температуры 36–37 градусов.
4. Опустить в жидкость черный хлеб, на который намазаны дрожжи, накрыть марлей.
5. Когда поднимающаяся пена опадет, процедить и перелить в бутылки. Плотно закрыть и поставить созревать.

Примечание: если еженедельно добавлять в вино по 3–4 измельченных изюминки и половину чайной ложки сахара, то вино станет крепким и будет по вкусу напоминать «Виски». Вино, приготовленное в мае, будет готово к употреблению к Новому году.

19. Кофе из одуванчика.

Корни одуванчика и корни цикория в пропорции 1:1.

1. Корни одуванчика выкопать в конце сентября, вымыть, нарезать и высушить.
2. Слегка поджарить на противне в духовке. Хранить в закрытой банке в сухом месте.
3. Корни цикория выкопать, вымыть, нарезать и высушить так же в сентябре. Хранить в закрытой банке в сухом месте.
4. По мере надобности брать из банок равное количество корней одуванчика и цикория, молоть на кофемолке и заваривать, как обычный кофе.

Одуванчик полезен при различных заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, при камнях в желчном пузыре и почках, отеках, атеросклерозе, недостатке молока у кормящих матерей, при авитаминозе, геморрое. Такой вот замечательный сорняк. Кстати, во Франции выведен салатный одуванчик без горечи в листьях, которые, как и цветки, гораздо больше, чем у одуванчика обыкновенного. Там он давно перестал быть сорняком, и считается очень полезным салатным растением.

20. Салат из сныти и щавеля с овощами.

80 г молодых листьев сныти,

20 г щавеля,

1 крупная картофелина,

1 корнеплод моркови среднего размера,

2 чайные ложки растительного масла,

1 неполная столовая ложка острого томатного соуса, соль по вкусу.

1. Отваренные в кожуре овощи очистить, мелко нарезать, посолить по вкусу, перемешать.
2. Положить сверху на овощи нарезанные щавель и сныть, добавить соус, растительное масло.

21. Салат из сныти.

150 г молодых листьев сныти,

25 г натертого хрена,

1 столовая ложка сметаны, соль по вкусу.

1. Молодые листья сныти промыть, залить кипятком и выдержать в нем 10 минут, до остывания.
2. Воду слить, листья измельчить, добавить натертый хрен, премешать и заправить сметаной.

22. Суп из зелени со снытью.

*40 г сныти,
40 г мальвы,
40 г подорожника,
40 овсяной крупы,
1 морковка,
1 корнеплод пастернака,
1 головка репчатого лука,
1 столовая ложка сметаны,
соль и перец по вкусу.*

1. Очистить, нашинковать на крупной терке морковь и пастернак, слегка пассировать на растительном масле.
 2. Мелко нарезать лук и пожарить на растительном масле.
 3. Отварить овсяную крупу, пастернак и морковь до полу готовности.
 4. Промыть и нарезать зелень, добавить ее в суп и варит еще 15–20 минут.
 5. В самом конце добавить лук.
- Перед подачей на стол добавить сметану.

Примечание: молодые листья сныти можно добавлять в любые салаты и супы, щи, борщи.

Сныть можно засушить впрок, хранить в закрытой банке в сухом месте и затем зимой добавлять в первые блюда. Сныть можно квасить точно так же, как капусту. На 1 кг молодых нарезанных листьев сныти следует брать половину столовой ложки соли, все перетереть руками, сложить в стеклянную или эмалированную посуду под гнет. Время от времени протыкать сныть, чтобы выпустить газы. Через 3 дня в теплом помещении сныть заквасится. Можно плотно сложить в банки, закрыть и хранить в холодильнике. Можно разложить небольшими порциями в полиэтиленовые мешочки и заморозить в морозилке. Использовать по мере необходимости. Или держать под гнетом на балконе, когда установится устойчивая холодная погода. Кстати, наши предки до того, как познакомились с капустой, квасили на зиму сныть, а уж потом стали квасить капусту. Из России квашеная капуста отправилась путешествовать по всему свету.

Сныть полезна, она способствует повышению гемоглобина, усиливает иммунитет. Недаром наши предки в большом количестве квасили сныть на зиму и, начиная с самой ранней весны использовали ее для свежих щей.

23. Суп из корней хмеля со щавелем.

*160 г корней хмеля,
40 г щавеля,
40 г овсяной крупы,
40 г сметаны,
2 стакана воды,
соль, специи по вкусу.*

1. Варить 10 минут овсяную крупу.
2. Промыть и нарезать корни хмеля.
3. Промыть и нарезать щавель.
4. Все добавить в суп, посолить и варить еще 15–20 мин.
5. Заправить сметаной и специями.

24. «Вечные» дрожжи из хмеля.

Горсть свежих или сухих (продаются в аптеках) шишечек хмеля залить теплой кипяченой водой так, чтобы она только прикрыла хмель, накрыть, настоять в теплом темном месте 36 часов. Как только появится кислый запах, процедить, добавить муку до консистенции сметаны, посолить, добавить сахар по вкусу и поставить на 5–6 часов. Взять необходимое количество для приготовления теста, в оставшуюся часть добавить воду, муку, соль, сахар до прежнего объема, размешать и поставить в холодильник до следующего употребления. Так можно их хранить и постоянно возобновлять «вечно».

Дрожжи можно использовать не только для теста, но и для кваса или пива.

25. Салат из шпината и щавеля.

*50 г шпината,
50 г щавеля,
1 крутое яйцо,
40 г растительного масла,
соль, укроп, чеснок по вкусу.*

1. Сварить вкрутую яйцо, очистить и мелко нарубить.
2. Листья шпината и щавеля перебрать, промыть и порубить.
3. Добавить соль, укроп, чеснок по вкусу. Все перемешать и заправить растительным маслом.

26. Свежие щи из шпината и щавеля.

1 л воды (или мясного бульона, можно из кубика),

200 г шпината,

200 г щавеля,

1 столовая ложка муки,

1 столовая ложка масла (любого),

1 крутое яйцо.

1 столовая ложка сметаны.

1. Поставить на сильный огонь кастрюлю с водой (или с бульоном).
2. Сварить вкрутую яйцо.
3. Пока все варится, перебрать и промыть шпинат и щавель.
4. Черешки отрезать, а листья выложить на горячую сковороду с небольшим количеством масла и слегка потушить до образования пюре. Но тушить шпинат и щавель надо по отдельности, иначе смесь из них приобретет некрасивый цвет и грубый вкус.
5. Кипящую воду забелить мукой, уменьшить огонь и опустить туда пюре из зелени. Подавать к столу с половинкой яйца и сметаной.

Примечание: эти щи можно есть не только горячими, но и холодными.

27. Холодный суп из щавеля.

Большая охотка щавеля,

1–2 яйца,

3–4 картофелины,

100 г отварного мяса или любой вареной колбасы без жира,

2–4 ложки сметаны,

соль по вкусу.

1. Отварить картофель и яйцо.
2. Поставить на огонь кастрюлю с 1 л воды.
3. Перебрать, промыть щавель, отрезав черешки. Черешки опустить в кипящую воду 5–7 минут, листья нарезать.
4. Процедить через дуршлаг кипящий отвар, черешки выбросить, а в отвар опустить нарезанные листья щавеля и прокипятить еще 3–4 минуты и снять с огня. Остудить.
5. Нарезать мелкими кубиками очищенный картофель и колбасу, опустить в холодный суп. Посолить по вкусу.
6. Разлить по тарелкам, добавить по половинке крутого яйца и сметану. Если в это время уже есть зеленый лук и свежие огурчики, их тоже можно добавить в холодные щи – получится окрошка.

28. Щавель с яйцами.

3 стакана нарезанного щавеля

3 головки репчатого лука,

2 яйца,

4 ложки масла.

Укроп, петрушка по вкусу.

1. Опустить промытые листья щавеля в кипящую соленую воду на 3–4 минуты.
2. Вынуть, дать стечь воде. Нарезать.
3. Нашинковать репчатый лук и слегка обжарить на масле.
4. Добавить щавель, укроп, петрушку, соль, перемешать и 1–2 минуты потушить.
4. Залить взбитыми яйцами и потомить до готовности яиц под крышкой.

29. Запеканка из шпината.

500 г шпината,

2–3 яйца,

2 столовые ложки сахара,

100 г вермишели,

ложка масла, половина лимона (или лимонной кислоты на кончике ножа)

1. Отварить вермишель или лапшу, промыть и откинуть на дуршлаг.
2. Шпинат перебрать, промыть, слегка отварить, отжать и пропустить через мясорубку.
3. Добавить сок половинки лимона.
4. Взбить яйца, добавляя сахар.
5. Разгреть сковороду, выложить на нее немного масла.
6. Смешать вермишель со шпинатом, выложить на сковороду и залить взбитыми яйцами. Можно выпекать в духовке, а можно на небольшом огне, накрыв сковороду крышкой.

30. Творожная закуска.

500 г творога,

100 нарезанной зелени салата и шпината,

*2 столовые ложки сахара (можно без сахара, тогда надо добавить соль по вкусу),
стакан сметаны.*

1. Листья салата и шпината перебрать, промыть, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.
2. Стебли и черешки отрезать. Листья мелко нарезать.
3. Творога посыпать сахаром (или посолить), перемешать и пропустить через мясорубку.
4. Перемешать с нарезанной зеленью и выложить горкой на блюдо.
5. Сделать углубление и выложить туда сметану.

31. Творожный пудинг со шпинатом

*500 г творога,
250 г шпината,
3 яйца,
стакан сметаны,
2 столовые ложки сахара,
2 столовые ложки масла,
2 столовые ложки манной крупы,
2 столовые ложки натертого сыра,
соль по вкусу.*

1. Отделить белки от желтков.
2. Протереть сквозь сито творог (или пропустить его через мясорубку).
3. Добавить сахар, соль, манную крупу, масло, яичные желтки, все хорошо перемешать.
4. Шпинат перебрать, промыть, опустить в кипящую подсоленную воду на 3–4 минутц, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, мелко нарезать.
5. Хорошо взбить в пену белки. Смешать их с творогом и шпинатом, выложить на смазанную маслом и присыпанную сухарями (или манной крупой) сковороду или форму для выпечки.
6. Обсыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и выпекать полчаса либо в духовке, либо на небольшом огне на сковороде.
7. Готовый пудинг горячим выложить на блюдо и подавать со сметаной.

Примечание: шпинат, салат, щавель плохо хранятся, быстро вянут. Их нельзя вымыть впрок, они загниют. Чтобы их сохранить свежими в течение 3–4 дней, надо использовать специальную тару, либо слегка сбрызнуть водой и неплотно завернуть в газету, вложить в открытый полиэтиленовый мешок и держать в холодильнике.

32. Вкуснятина из щавеля.

Промыть и нарезать щавель и потушить на сковороде под крышкой с небольшим количеством сахара. Использовать для бутербродов к чаю.

Рецепт Т. И. Хлыбовой

33. Весенний пирог со щавелем.

Приготовить дрожжевое тесто (или купить готовое)

Для приготовления теста потребуются:

5–6 стаканов муки,

0,5 палочки свежих дрожжей,

3 столовые ложки сахарного песка,

200 г сливочного маргарина,

2 стакана холодного молока,

1 столовая ложка рафинированного (без запаха) растительного масла,

1 сырое яйцо,

1 чайная ложка соли.

Для начинки потребуется не менее 1 кг щавеля и стакан сахарного песка.

1. Растереть дрожжи с 1 столовой ложкой сахарного песка.

2. Растопить сливочный маргарин, добавить молоко, растительное масло, соль, остальной сахар, яйцо и хорошо взбить.

3. Добавить дрожжи и 5–6 стаканов муки, замесить тесто, накрыть салфеткой и поставить в теплое место на 40–45 минут.

4. Пока тесто подходит, перебрать и промыть щавель, отрезать и выбросить черешки у листьев (если их оставить, они дадут привкус веника), откинуть листья щавеля на дуршлаг, чтобы полностью стекла вода, затем подсушить на полотенце.

5. Готовое тесто раскатать так, чтобы по ширине оно было равно длине противня, а по длине – вдвое шире противня.

6. Смазать маргарином противень, разложить тесто так, чтобы его середина находилась на середине противня.

7. Мелко нарезать щавель и равномерно разложить пышной подушкой, равномерно посыпать песком, завернуть боковые края с двух сторон к середине и защепить пирог со всех сторон. Сделать это надо тщательно, поскольку щавель даст большое количество сока, и он может вытечь из пирога. Чтобы исключить такую опасность можно, конечно посыпать начинку мукой или манной крупой, но получается менее вкусно.

8. Взбить яйцо, смазать верх у пирога и выпекать в духовке на среднем огне около 20–30 минут.

Пирог вынуть, снять с противня, накрыть салфеткой и дать остыть. Поскольку в щавеле много яблочной кислоты, то и пирог имеет яблочный вкус. Точно так же можно готовить весенний пирог с ревенем.

Примечание: щавеля потребуется около 1 кг и сахара не менее 500 г.

Рецепт теста В. А. Соколовой.

34. Заготовка шпината и щавеля на зиму.

Заготовку этой зелени делают совершенно одинаково.

Шпинат или щавель промыть, отрезать черешки листьев. Листья нарезать и отварить в течение 5–6 минут в большом количестве подсоленной воды (3–4 л на 1 кг зелени), тогда зелень сохранит цвет.

Опускать зелень следует небольшими порциями прямо в дуршлаг. Вынуть порцию, дать стечь излишкам воды и выложить массу в подготовленную стерильную баночку. Закрывать винтовой крышкой, перевернуть банку на крышку и медленно остужать под одеялом. Этот способ заменяет пастеризацию. Маленькими банками удобнее пользоваться зимой, так как содержимое открытой банки быстро портится.

Примечание: вместе со щавелем, а так же вместо него, можно использовать молодые побеги хмеля, как в супах, так и в салатах. Можно подавать отварные молодые побеги хмеля в качестве гарнира вместо или вместе с картошкой.

Шпинат исключительно полезен. Дело в том, что, структура хлорофилла шпината близка по структуре гемоглобину крови человека, его следует обязательно употреблять в пищу, особенно при любых заболеваниях крови, так как он способствует ее восстановлению. А поскольку в шпинате содержится большое количество железа, то шпинат способствует повышению гемоглобина, что особенно важно для людей, страдающих анемией и ослабленных детей. Поскольку он вычищает стенки желудка и кишечника от остатков прилипшей к слизистой оболочке пищи и удаляет шлаки из желудочно-кишечного тракта, то еще и является эдакой замечательной метлой.

Щавель содержит органические кислоты: яблочную, лимонную и щавелевую. Первые две из них полезны, а последняя вредна. Бытует неверное мнение, что щавель можно употреблять в пищу только до цветения, а после цветения – нельзя. Дело в том, что щавелевая кислота перерабатывается молодыми листьями, и в них ее не содержится, а вот старым листьям она не нужна, поэтому в старых листьях щавелевая кислота накапливается. Так что дело не в цветении, а в старых листьях. Если будете регулярно срезать листья или, по крайней мере, систематически убирать старые, то в нарастающих заново молодых листьях щавелевой кислоты не будет весь сезон, хоть до цветения, хоть после.

Предостережение: щавель противопоказан людям с больным сердцем, почками и нарушением обмена веществ.

35. Топинамбур.

Поскольку клубни топинамбура зимуют прямо в почве, то ранней весной их надо откопать, промыть, отварить в слегка подсоленной воде, после этого очистить, нарезать, слегка обжарить на растительном масле и подавать в качестве гарнира. Можно приготовить салат, используя сырые клубни вместо редиса, только их надо предварительно очистить и натереть на крупной терке, поскольку мякоть у топинамбура довольно плотная.

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.