



Н.И. Бруннек ОВОЩНАЯ КУЛИНАРИЯ

Н.И. Бруннек

ОВОЩНАЯ КУЛИНАРИЯ



А Ажгон
Анис
Арбуз
Артишок

Б Базилик
Баклажан
Бамия
Батат
Бобы
Браунколь
Брокколи
Брунокресс
Брюква

Г Горох
Горчица
Горчица
листовая

Д Дыня

З Змееголовник

И Иссоп

К Кабачок
Каперсы
Капуста
белокочанная
Капуста
брюссельская
Капуста
китайская
Капуста
краснокочанная
Капуста
листовая
Капуста
пекинская
Капуста
савойская
Капуста цветная
Кардон
Картофель
Катран
Кервель
Кольраби
Колюрия
Корнандр
Кресс водяной
Кресс-салат
Кукуруза

Л Лагенария
Лук
Лук-батун
Лук зеленый
Лук
многоярусный
Лук-порей
Лук репчатый
Лук-слизун
Лук-шнитт
Лук-шалот
Любисток
Люффа

М Майоран
Мангольд
Мелисса
Морковь
Мята

Н Нигелла
О Овсяный
корень
Огурец
Огуречная
травя

П Пастернак
Перец
стручковый
Петрушка
Портулак

Р Ревень
Редис
Редька
Репя

С Салат
Салат
посевной
Салат
полевой
Салатный
цикорий
витлуф
Салаты
эндивий
и эскарпюл
Свекла
столовая
Сельдерей
Скорпионер
Спаржа
Стахис

Т Тимьян
Тмин
Томат
Топинам ур
Тыква

У Укроп

Ф Фасоль
Фенхель
Физалис

Х Хмель
Хрен

Ц Цикорий

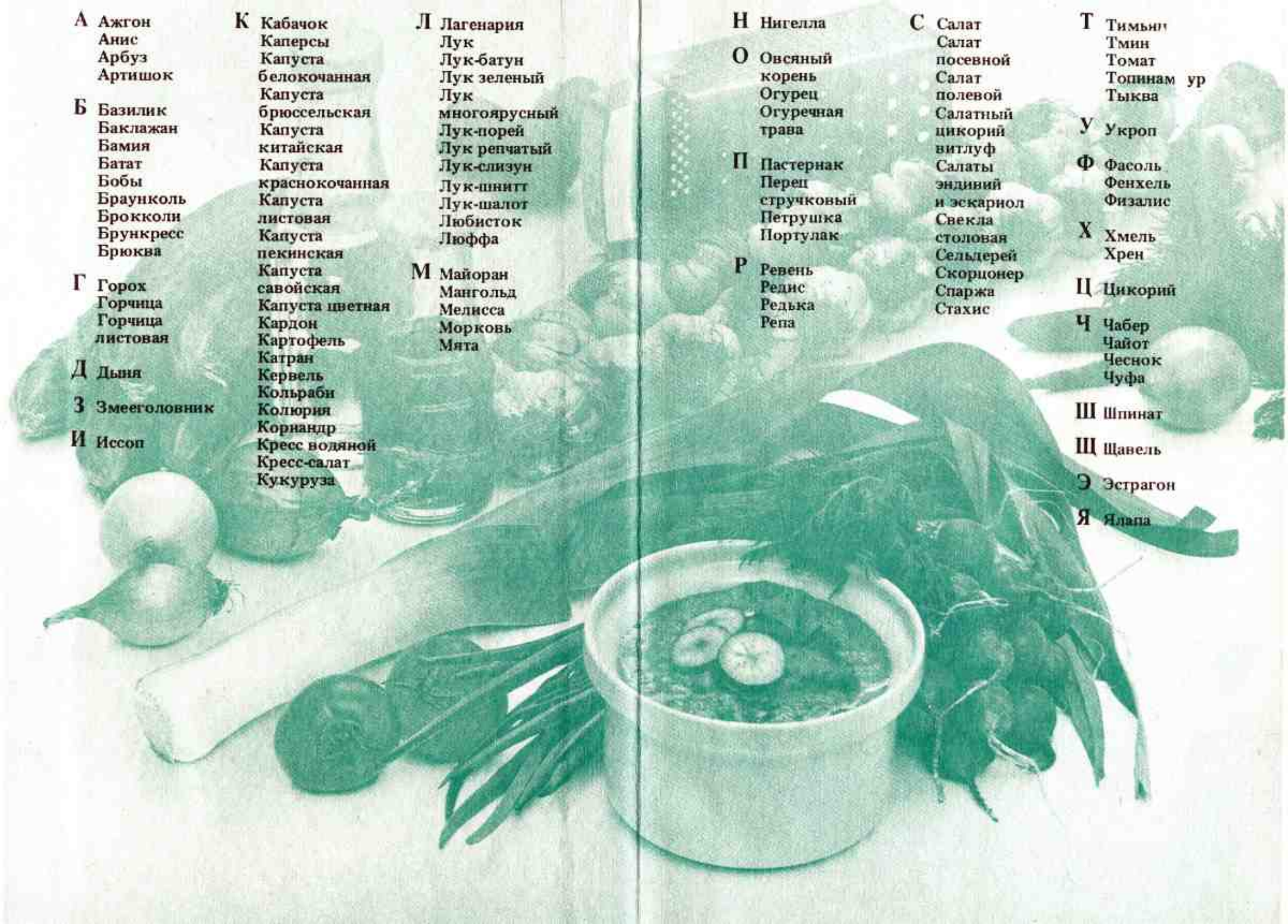
Ч Чабер
Чайот
Чеснок
Чуфа

Ш Шпинат

Щ Щавель

Э Эстрагон

Я Ялапа



ОВОЩНАЯ КУЛИНАРИЯ





С овощными культурами
от ажгона до ялапы
знакомит читателей данная книга.

Это и овощи,
получившие достаточно широкое
распространение,
и незаслуженно забытые,
и те, что пока еще мало известны
в нашей стране.

Книга включает более
500 рецептов различных блюд



Н.И. Бруннек

ОВОЩНАЯ КУЛИНАРИЯ



МОСКВА · ЭКОНОМИКА · 1991

ББК 36.992
Б 89

Редактор **Е. В. Полиевктова**

Оформление и макет художников
Ю. Г. Ворончихина, Ф. Г. Миллера

Б $\frac{3403040000-073}{011(01)-92}$ Без объявления

ISBN 5-282-00931-5

© Н. И. Бруннек, 1992

Овощи — неисчерпаемый

родник здоровья 16

С огорода — на стол 26

Ажгон 26

Анис 26

Арбуз 27

Арбузный мед 29

Варенье из арбузных
корок 29Цукаты из арбузных
корок 30

Арбузный сок 30

Напиток из арбуза 30

Компот из арбуза 30

Соленые арбузы 31

Артишок 31

Салат из артишоков 33

Салат из артишоков,
помидоров и яблок 33

Отварные артишоки 33

Запеченные артишоки 33

Артишоки для детского
питания 34Консервированные
артишоки 34**Бasilik 36****Баклажан 37**

Икра из баклажанов 40

Баклажаны
по-грузински 40Баклажаны фаршированные
по-румынски 40Баклажаны шпигованные
по-французски 40

Айлазан 41

Гивеч 41

Баклажаны припущенные 41

Баклажаны, тушенные
в сметане 42Баклажаны, тушенные
с овощами 42Баклажаны жареные
с луком 42Баклажаны, жаренные
в кляре 42

Баклажаны с грибами 43

Баклажаны,
фаршированные сыром 43Баклажаны
фаршированные 43

Соленые баклажаны 44

Баклажаны маринованные
по-кавказски 44**Бамия 44**Бамия, запеченная
с яйцом 46Бамия с фасолью
и чесноком 46

Кружки с бамией 46

Батат 47**Бобы 48**

Бобы тушеные 50

Бобы с яйцом 50

Оладьи 50

Котлеты 50

Пюре из бобов
и картофеля 50

Бобы запеченные 51

Закуска с бобами 51

Браунколь 51

Суп с браунколем 52

Браунколь тушеный 52

Омлет, фаршированный
браунколем 52**Брокколи 52**

Салат из брокколи 54

Брокколи жареная 54

Брокколи
маринованная 54**Брункресс 55**

Салат из брункресса 56

Брюква 56

Брюква печеная 57

Пюре из картофеля
с брюквой 57Брюква, запеченная
с соусом 57

Запеканка из брюквы 58

Брюква, фаршированная
творогом 58

Брюква жареная 58

Брюква тушеная 58

Горох 60

Суп с горохом 63

Суп картофельный
с горохом 63

Суп-пюре из гороха 63

Суп-пюре из зеленого
горошка 63

- Горошек тушеный 63
Горох в соусе 64
Гороховые оладьи 64
Котлеты из гороха 64
Гороховая толченка 64
Комы гороховые
по-латышски 65
Крокеты из зеленого горошка 65
Гороховый кисель 65
Зеленый горошек
в молочном соусе 65
Чирапур 66
Горохово-гречишная каша 66
Зеленый горошек
консервированный 66
- Горчица 67**
Горчица столовая 68
Французская горчица 68
Английская горчица 69
Немецкая (доссельдорфская)
горчица 69
Соус майонез 69
Заправка горчичная с чесноком 69
Заправка провансаль 69
Заправка горчичная 69
Масло с горчицей 69
- Дыня 72**
Напиток из дыни 73
Вяленые дыни 73
Варенье из дыни 74
- Змееголовник 76**
- Иссоп 78**
- Кабачок 80**
Салат с цуккини 83
Салат «Здоровье» 83
Салат витаминный 83
Закуска из цуккини 83
Икра из патиссонов 84
Патиссоны, жаренные под
овощным маринадом 84
Суп из овощей с патиссонами 84
Суп молочный с цуккини 84
Суп-пюре из цуккини 85
Патиссоны припущенные 85
Цуккини, тушеные
в сметанном соусе 85
Рагу с кабачками 85
Пудинг из патиссонов 86
Кабачки жареные 86
Оладьи с патиссонами 86
Оладьи с цуккини 86
Котлеты с кабачками 87
- Цуккини, жаренные
по-любительски 87
Плов с кабачками 87
Цуккини, жаренные
в кляре 87
Кабачки, фаршированные
мясом и рисом 88
Кабачки, фаршированные
рисом 88
Кабачки, фаршированные
овощами 88
Кабачки, фаршированные
гречневой кашей
с творогом 89
Запеканка из цуккини
с рисом 89
Цуккини, запеченные
с яйцом 89
Кабачковая икра
консервированная 90
- Каперсы 90**
Соус белый
с каперсами 90
- Капуста белокочанная 92**
Салат из капусты
и свеклы 93
Салат витаминный 93
Салат из капусты
с яблоками 94
Салат из капусты
с рисом и изюмом 94
Салат осенний 94
Щи с яблоками
и помидорами 94
Суп молочный
с капустой 94
Капуста отварная 95
Капуста припущенная 95
Капуста тушеная 95
Капуста, тушеная
с мясом 95
Капуста, жаренная
в тесте 96
Капустные крокеты 96
Шницель 96
Шницель из капусты
фаршированный 96
Налистники 97
Капуста, фаршированная
овощами 97
Капустные котлеты
с яблоками 98
Вареники
по-домашнему 98
Буше из капусты 98

- Голубцы
по-любительски 99
- Голубцы овощные
с фруктами 99
- Голубцы
по-итальянски 99
- Голубцы
с творогом и рисом 100
- Голубцы по-болгарски 100
- Голубцы мясные
рубленные 100
- Баранья грудинка
с капустой 101
- Запеканка 101
- Запеканка с яйцом 101
- Овощная запеканка 101
- Капустная запеканка
по-белорусски 102
- Пудинг капустный 102
- Вареники с мясом,
луком и капустой 102
- Вареники с капустой 103
- Оладьи 103
- Блинчики с ранней
капустой 103
- Фарш из капусты 104
- Капуста брюссельская 104**
- Салат из брюссельской
капусты 105
- Салат летний 106
- Суп из брюссельской
капусты 106
- Суп из овощей с фасолью 106
- Суп из овощей 106
- Суп из овощей с грибами 107
- Суп молочный с овощами 107
- Брюссельская
капуста отварная 107**
- Брюссельская
капуста жареная 107
- Брюссельская капуста
с сельдереем
в молочном соусе 108
- Брюссельская капуста,
запеченная под соусом 108
- Брюссельская капуста,
фаршированная мясом 108
- Брюссельская капуста,
фаршированная
грибами и рисом 108
- Капуста китайская 109**
- Салат пикантный 110
- Салат из китайской
капусты с яйцами 110
- Салат капустный
с огурцами 110
- Китайская капуста
отварная 110
- Пюре из китайской
капусты с яйцом 111
- Капуста краснокочанная 111**
- Салат Январыч 112
- Маринованная
краснокочанная капуста 112
- Салат из краснокочанной
капусты с яблоками 112
- Борщ из краснокочанной
капусты 112
- Краснокочанная капуста,
припущенная с тмином 113
- Краснокочанная капуста,
тушенная с яблоками 113
- Краснокочанная капуста,
тушенная с черносливом 113
- Краснокочанная капуста
с рисом 113
- Котлеты капустные
с сыром 114
- Квашеная краснокочанная
капуста 114
- Консервированная
краснокочанная капуста 114
- Капуста листовая 115**
- Капуста пекинская 115**
- Капуста савойская 117**
- Салат по-украински 118
- Суп из савойской
капусты 118
- Савойская капуста
отварная 118
- Капустная запеканка 119
- Савойская капуста,
запеченная
с гренками 119
- Капуста цветная 119**
- Салат из цветной
капусты 121
- Салат овощной 121
- Салат из цветной
капусты с яйцом
и луком 122
- Салат-коктейль с цветной
капустой и колбасой 122

- Салат Южный 122
Суп из цветной
капусты 122
Суп из цветной капусты
по-кубински 123
Суп овощной
по-мавритански 123
Суп-пюре из цветной
капусты 123
Суп летний 124
Цветная капуста
с сухарным соусом 124
Цветная капуста
отварная
с лимонным соусом 124
Пудинг из цветной
капусты 124
Пудинг из цветной
капусты по-польски 125
Цветная капуста,
жаренная в сухарях 125
Цветная капуста,
жаренная в тесте 125
Цветная капуста,
запеченная
под молочным соусом 125
Цветная капуста,
запеченная
под молочным соусом,
по-чешски 126
Цветная капуста
и кабачки,
запеченные под соусом 126
Цветная капуста,
запеченная под майонезом 126
Суфле из цветной
капусты 127
Оладьи из цветной
капусты 127
Маринованная цветная
капуста 127
Консервированная
цветная капуста 127
- Кардон 128**
Картофель 129
Салат весенний 130
Картофель с орехами
и гранатом 131
Салат картофельный
с редькой 131
Картофель
по-сибирски 131
Картофель, запеченный
с коноплей 131
Картофель, тушеный
с тыквой 131
Драчена картофельная
по-крестьянски 132
Драчена картофельная 132
Картофель печеный 132
Картофель, запеченный
в фольге 132
Картофель, тушеный
с мясом в горшочке 133
Картофель, жаренный
с черносливом 133
Картофель, жаренный
в омлете 133
Картофель, фаршированный
мясом 133
Картофель, фаршированный
сельдью 133
Картофель, фаршированный
сыром 134
Лежни картофельные 134
Булбишники 134
Зразы картофельные 134
Цепелины 135
Блины картофельные,
тушенные со шпиком 135
Комы 135
Овощной бифштекс 135
Галушки
картофельные 136
Картулипорсс
(картофельные
«поросята») 136
Картофельная бабка 136
Картофельные котлеты,
фаршированные яйцами 137
Пончики картофельные 137
Крокеты из картофеля
под луковым соусом 137
Пудинг картофельный 138
Ватрушка картофельная
с творогом 138
Пирожки картофельные
с грибами 138
Картофель молодой
в масле 139
Весеннее пюре 139
Оладьи из вареного
картофеля 139
Оладьи из сырого
картофеля 139
Оладьи по-домашнему 139
Хворост картофельный 140
Картофельные палочки 140
Картофельная каша
со шпиком 140
Каша по-витебски 140
Картофельно-брюквенная
каша 140
Картофельно-гороховая
каша 140
Калитки картофельные 141

Катран 141**Кервель 142****Кольраби 144**

- Салат из кольраби с яйцом 145
- Салат «Здоровье» 145
- Салат из кольраби 146
- Салат витаминный 146
- Салат из кольраби с морковью и яблоками 146
- Салат из кольраби с зеленым луком и маслом 146
- Суп овощной по-румынски 146
- Суп из кольраби и овощей 147
- Суп-пюре из кольраби и овощей 147
- Кольраби припущенная 147
- Кольраби в молочном соусе 148
- Кольраби с зеленым горошком в молочном соусе 148
- Кольраби, тушенная в сметане с томатом-пюре 148
- Кольраби, тушенная с помидорами в сметанном соусе 148
- Кольраби, тушенная со свежими грибами и помидорами 148
- Кольраби, тушенная с луком, по-чешски 149
- Зразы из кольраби с изюмом и яблоками 149
- Запеканка из кольраби с творогом 149
- Пудинг с кольраби и яблоками 150
- Оладьи с кольраби 150

Колюрия 151**Кориандр 152**

- Чучу 154
- Соус из ткемали 154
- Соус сацебели 154
- Напиток из кориандра 155

Кресс водяной 155

- Салат «Загадка» 156
- Салат «Новинка» 156
- Салат рисовый с копченой рыбой и крессом 156
- Масло с салакой и крессом 156
- Творог с водяным крессом 156
- Паштет из фасоли с крессом 157
- Соус зеленый 157

Кресс-салат 157

- Салат зеленый 158
- Салат зеленый с огурцами 158
- Салат с морковью, яблоками и кресс-салатом 158
- Салат из кресс-салата и белокочанной капусты 158
- Яйцо, фаршированное сельдью и кресс-салатом 158

Кукуруза 159

- Салат летний с кукурузой 160
- Салат из кукурузы с яйцом и луком 161
- Салат с рыбой и кукурузой 161
- Винегрет из кукурузы с овощами 161
- Суп с картофелем и кукурузой 161
- Суп-пюре из кукурузы 161
- Рагу из кукурузы с овощами 162
- Плов из кукурузы с яблоками и изюмом 162

Лагенария 164

- Икра из лагенарии 165
- Консервированная лагенария 165

Лук 165**Лук-батун 166****Лук зеленый 166**

- Салат из зеленого лука с гранатом 167
- Зеленый лук по-гречески 167

Украшения

- из зеленого лука 167
- Листья тюльпана 168
- Пальма 168

Лук многоярусный 168**Лук-порей 169**

- Суп-пюре из крупы и порея 170
- Морковь с луком-пореем 170

Лук репчатый 171

- Розетка 173
- Салат из сырого репчатого лука 173
- Салат с луком и кукурузой 174
- Лук маринованный 174

- Маринованный лук
с морской капустой 174
Икра из репчатого лука 174
Суп луковый по-парижски 174
Лук тушеный 175
Тушеный лук с яблоками 175
Лук жареный 175
Лук фаршированный 175
- Лук-слизун 176**
Лук-шнитт 176
Лук-шалот 177
Любисток 178
- Салат с любистком, огурцами,
яблоками, морковью 179
Салат с любистком,
цветной капустой, кабачками 179
- Люффа 179**
Майоран 182
- Кумпис (окорок) вареный 183
Колдунай 184
Клецки манные с майораном 184
Напиток из майорана 184
Напиток из майорана с медом 184
- Мангольд 185**
- Салат зеленый
с мангольдом и огурцами 186
Салат зеленый с мангольдом,
помидорами и огурцами 186
Салат из мангольда 186
Салат из мангольда
со сладким перцем 187
Ботвинья 187
Ши из мангольда 187
Черешки мангольда
в сметанном соусе 187
Листья мангольда с яйцом 187
- Мелисса 188**
Морковь 189
- Салат из моркови и яблок 191
Вишегрет Слоистый 191
Суп рыбный с морковью 191
Суп с морковью
и зеленым горошком 191
Суп-пюре из моркови 192
Морковь, тушенная с черносливом 192
Котлеты морковные 192
Котлеты морковные с творогом 192
Зразы морковные
с изюмом и яблоками 193
Пудинг из моркови 193
- Бабка морковная 193
Кольцо из моркови 194
Оладьи морковные 194
Блинчики с морковью
и изюмом 194
Запеченные яблоки
с морковью 194
Морковный мусс 195
Морковный кисель 195
Яблоки в морковном тесте 195
Печенье из моркови 195
Варенье из моркови 196
- Мята 196**
- Мятный соус 198
Сироп мятный 198
Напиток из мяты 198
Напиток из мяты с соком 198
- Нигелла 200**
Овсяный корень 202
- Овсяный корень отварной 203
Овсяный корень с луком 203
- Огурец 203**
- Салат сельский 204
Салат-коктейль «Весенний» 205
Огурцы, фаршированные
салатом с маринованной
мойвой 205
Огурцы, фаршированные
рыбой 206
Суп таратор 206
Огурцы в молочном
соусе со сливками 206
Огурчики жареные 206
Огурцы запеченные 207
- Огуречная трава 207**
Пастернак 210
- Салат из пастернака 210
Суп овощной 211
Пастернак с морковью
и ветчиной 212
Припущенный пастернак 212
- Перец стручковый 212**
- Салат из сладкого перца
с луком 214
Салат из сладкого перца
с грибами 214
Салат с полуострым перцем
и помидорами 215
Салат из паприки 215

- Салат из полуострого перца с орехами 215
Икра из перца и зеленых помидоров 215
Икра из перца и баклажанов 216
Перец, фаршированный овощами 216
Гогошары по-молдавски 216
Крокеты 217
Рагу по-крестьянски 217
Перец, фаршированный рисом 217
Перец, фаршированный мясом и пшенной кашей 218
Перец, фаршированный яблоками 218
Сладкий перец жареный 218
Гуляш из рубцов 218
Лечо из сладкого перца 219
Острая болгарская приправа (лютиница) 219
Печеный перец по-болгарски («Капия») 219
- Петрушка 220**
Салат из зелени петрушки 221
Салат из корнеплодов петрушки 222
Салат из петрушки и моркови 222
Рассольник по-россошански 222
Рассольник московский 222
Соление зелени петрушки 222
- Портулак 223**
- Ревень 226**
Икра из ревеня с кабачками и баклажанами 227
Суп из ревеня 228
Крем из ревеня 228
Мусс манный с ревенем 228
Фарш из ревеня 229
Каша из ревеня 229
Снежки из ревеня 229
Воздушный пирог с ревенем 229
Ревень с молоком 229
Кисель из ревеня 230
Напиток из ревеня 230
Варенье из ревеня 230
- Редис 230**
Салат из белого редиса 231
Салат из красного редиса 231
Салат из редиса с маслом (по-молдавски) 231
- Редька 232**
Салат из редьки с морковью 234
Салат из капусты с редькой 234
Салат из квашеной капусты с черной редькой 234
Салат с редькой и творогом 234
Редька с маслом 234
Пельмени с редькой 235
- Репа 235**
Салат овощной с репой 236
Суп молочный с репой 236
Суп-пюре из репы 236
Борщ белорусский с репой 236
Пюре из репы 237
Репа тушеная 237
Репа, тушенная с медом 237
Репа, тушенная с яблоками и изюмом 237
Оладьи из репы 237
Гренки из репы 238
Репа, фаршированная кашей 238
Пирог с репой 238
- Салат 240**
- Салат посевной 241**
Салат-латук с луком 243
Салат зеленый с огурцом и яйцом 244
Салат «Весна» 244
Салат кочанный с молодой свеклой 244
Яйца с зеленым майонезом 244
- Салат полевой 245**
Салат зеленый 245
Салат зеленый с сельдереем 245
Салат зеленый с яйцом 245
- Салатный цикорий витлуф 246**
Салат витлуф с горчичной заправкой 247
Салат витлуф со свеклой 247
Салат витлуф отварной 248
Салат витлуф тушеный 248

Салаты эндивий

и эскарпиол 248

Свекла столовая 250

Маринованная свекла 252

Салат из маринованной
свеклы с хреном 252Салат из маринованной
свеклы с яблоками 252Салат из свеклы с сыром
и чесноком 252

Борщ украинский 253

Холодный борщ
литовский 253Свекла, тушенная
в сметане или соусе 253

Свекла, тушенная с яблоками 254

Рис, запеченный со свеклой 254

Свекла, фаршированная
овощами, под соусом 254

Напиток свекольный 254

Сельдерей 255

Салат из сельдерея с морковью 257

Салат из сельдерея
и пастернака 257Салат из зелени сельдерея
с ореховым соусом 257

Салат из сельдерея и свеклы 257

Салат из сельдерея
и картофеля с яблоками 257

Крокеты из сельдерея 257

Скорцонер 258

Салат из скорцонера 259

Скорцонер припущенный 259

Омлет, фаршированный
скорцонером 259**Спаржа 260**

Спаржа отварная 262

Салат из спаржи
с морковью и горошком 262Салат из спаржи
по-французски 262

Суп из спаржи 262

Суп-пюре из спаржи 263

Спаржа «Орли» 263

Спаржа тушеная 263

Спаржа запеченная 263

Спаржа, запеченная
в соусе с сыром 264Спаржа запеченная
по-любительски 264**Стахис 265**

Стахис отварной 266

Тимьян 268**Тмин 269**

Салат морковный с тмином 271

Морковь, тушенная с тмином 271

Сырники с тмином 271

Тминный квас 272

Напиток тминный 272

Томат 272

Помидоры со сливками 274

Помидоры, фаршированные
рыбой и яблоками 274

Суп с помидорами 274

Жареные помидоры с яйцом 274

Помидоры, фаршированные
мясом 275Помидоры, фаршированные
грибами и яйцом 275

Варенье из зеленых помидоров 275

Топинамбур 276

Салат летний 277

Салат «Осень» 277

Салат зеленый с топинамбуром 277

Винегрет овощной 277

Топинамбур жареный 277

Засолка топинамбура 278

Сушка топинамбура 278

Тыква 278

Салат из тыквы с помидорами 280

Салат из тыквы и яблок 280

Салат острый из тыквы 280

Салат «Десертный» 281

Салат из тыквы

с медом по-чувашски 281

Икра овощная по-селянски 281

Тыква, тушенная с овощами 281

Тыква с омлетом 281

Тыква, тушенная с луком 282

Тыква, жаренная в тесте 282

Суп-пюре из тыквы 282

Суп молочный с тыквой и крупой 282

Тыква, запеченная с помидорами 282

Запеканка из тыквы 282

Тыква, запеченная с грибами 283

Запеканка из тыквы с мясом 283

Пудинг с тыквой и яблоками 283

Оладьи из тыквы 283

Кисель из тыквы 284

Маринованная тыква 284

Сок из тыквы 284

Укроп 286

- Бутерброд с зеленью укропа 287
- Зелень укропа и петрушки, запеченная с яйцом 288
- Казан-кебаб из домашней птицы 288
- Молочный напиток с зеленью укропа 288

Фасоль 290

- Зеленая фасоль с орехами 292
- Паштет из фасоли 292
- Суп картофельный с фасолью 292
- Суп с зеленой фасолью 292
- Суп-пюре из белой фасоли 292
- Суп с машем и тыквой 293
- Зеленая фасоль в сметанном соусе 293
- Зеленая фасоль с помидорами 293
- Зеленая фасоль со шпиком 293
- Котлеты с фасолью и манной кашей 294

Фенхель 294

- Салат из фенхеля с луком 296
- Салат из фенхеля с помидорами и огурцами 296
- Фенхель припущенный 296
- Фенхель запеченный 296
- Фенхель, припущенный с яичным масляным соусом 296
- Фенхель тушеный 296
- Фенхель жареный 297

Физалис 297

- Мочение физалиса 299
- Маринованный физалис 299
- Варенье из физалиса 300

Хмель 302

- Дрожжи из хмеля 303
- Варка корней хмеля 304
- Жаренье корней хмеля 304
- Суп из корней хмеля со шавелем 304
- Каша из корней хмеля 304

Хрен 304

- Соус хрен заварной 306
- Соус хрен со свеклой 306
- Соус хрен с уксусом 307
- Соус хрен со сметаной 307
- Соус сметанный с хреном 307
- Салат с хреном и яйцами 307

- Салат с хреном, морковью и яблоками 307
- Рулетки с хреном 308
- Квас Петровский 308

Цикорий 310

- Закуска из цикория 310

Чабер 314**Чайот 315****Чайот консервированный 316****Чеснок 317**

- Паштет из брынзы с чесноком 318
- Плов с чесноком 318
- Фаршированная рыба с чесноком 318
- Лозижан (приправа) 319
- Скордоля (орехи с чесноком) 319
- Соус с чесноком 319

Чуфа 319

- Напиток Оршад 320
- Чуфа, протертая с фруктовым пюре 320

Шпинат 322

- Салат из шпината 323
- Салат из шпината с яйцом 324
- Шпинат с творогом 324
- Щи зеленые 324
- Шпинат отварной 324
- Шпинат, запеченный с яйцом (по-болгарски) 324
- Омлет, фаршированный шпинатом (по-литовски) 325
- Шпинат с рисом и брынзой 325
- Котлеты из риса, шпината и творога 325
- Пудинг из шпината 326

Щавель 328

- Холодник по-мински 328
- Суп из щавеля и шпината по-прибалтийски 329
- Яйца, фаршированные щавелем 329
- Пудинг рисовый со щавелем 330
- Бабка из щавеля 330

Эстрагон 332**Ялапа 333****Приложение**

Если спросить у десятерых горожан да и сельских жителей, что такое лагенария, мамордика или водяной кресс, вряд ли хотя бы один из них даст вразумительный ответ.

А речь-то идет всего-навсего об овощах. Что и говорить, не избалованы наши хозяйки ассортиментом овощных прилавков — капуста, морковь, свекла, лук и еще два-три наименования овощей, да и то со скидкой на сезонность.

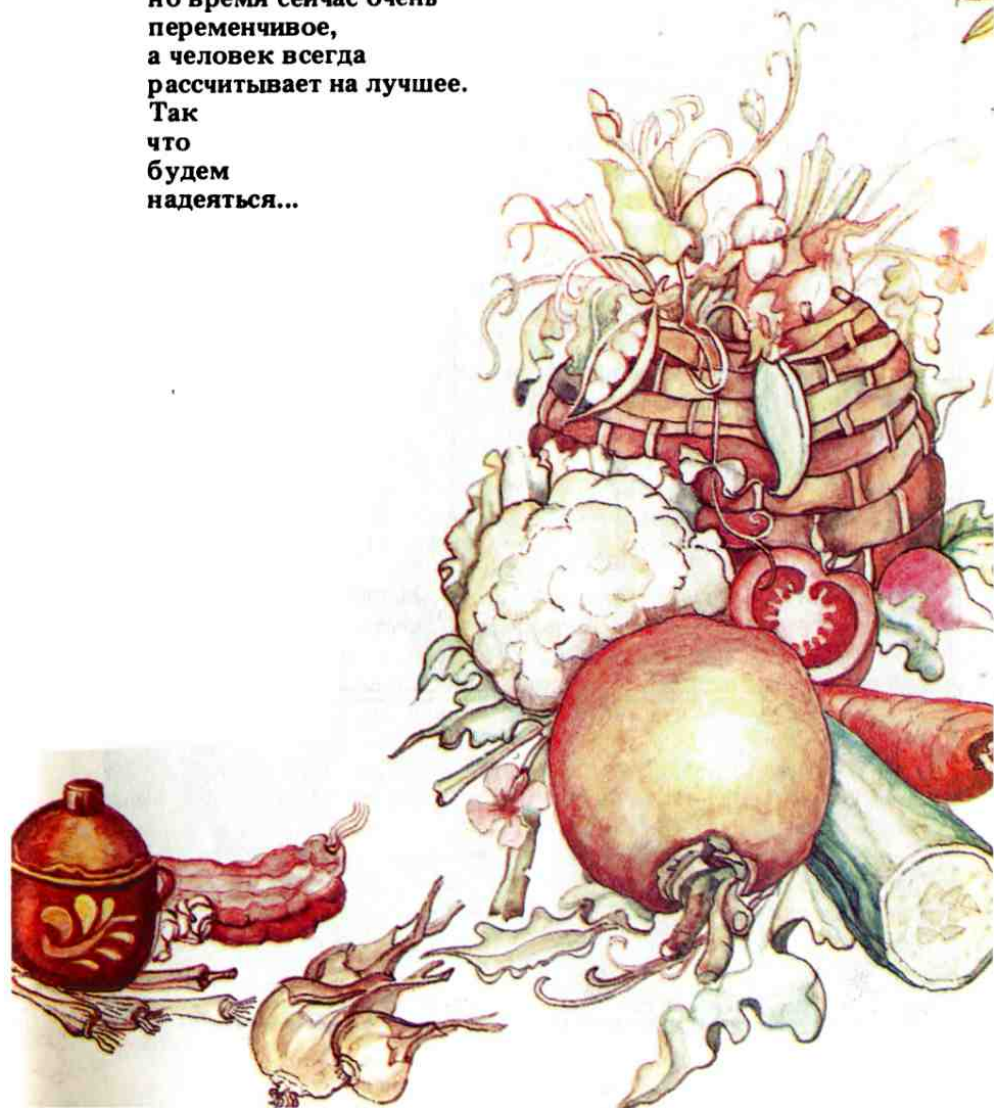
Между тем в арсенале огородников всех стран мира насчитывается более 600 видов овощных культур. Одной капусты 250 разновидностей. Нет-нет да и появляются в наших магазинах, на рынках неведомые овощи и зелень.

Тут-то и ломают хозяйки головы над тем, что за "фрукт" такой заморский и с чем его едят.



Консерватизм в еде, а вернее, полная неосведомленность часто берут верх. И вянет ценный продукт на прилавке. Чтобы хоть немного восполнить пробел в этой области, и задумана эта книга. В ней автор кратко рассказала и описала основные виды овощей, так, чтобы читатель смог их узнать, и дала подборку рецептов всевозможных кушаний с использованием этих овощей.

Безусловно, многие овощи, описанные здесь, вряд ли отыщешь на прилавках магазинов нашей страны, но время сейчас очень переменчивое, а человек всегда рассчитывает на лучшее. Так что будем надеяться...



ОВОЩИ- НЕИСЧЕРПАЕМЫЙ РОДНИК ЗДОРОВЬЯ

Клетчатка



Пектиновые
вещества



Органиче-
ские кисло-
ты



Азотистые
вещества



Гликозиды



Дубильные
вещества

Красящие
вещества

Витамины

Эфирные
масла

Фитонциды



Овощи так прочно вошли в рацион нашего питания, что мы порой и не задумываемся над тем, какую пользу получаем от них.

С древнейших времен овощи применяют в пищу, используют как диетическое и лечебное средство. Растительная пища занимает ведущее место в питании большей части человечества, а для некоторых народов она является основной.

Установлено, что при правильном подборе разнообразных растений организм обеспечивается не только углеводами, жирами, витаминами, минеральными веществами, но и в значительной степени — белками, содержащими необходимые для организма аминокислоты. Правда, сбалансировать строгую диету с достаточным количеством белков нелегко, а съедать помногу овощей, орехов, фруктов, бобов довольно трудно. Однако имеется немало достоверных наблюдений, убеждающих в целесообразности употребления растительной пищи и показывающих, что в тех местностях, где в питании преобладают разнообразные овощи, люди меньше болеют и дольше живут.

Институтом питания АМН СССР разработаны примерные нормы потребления овощей на душу населения. Так, годовая потребность человека в картофеле составляет 97 кг, в овощах — 110, бахчевых — 31 кг.

Овощи в значительной степени возбуждают деятельность пищеварительных желез и печени. При употреблении овощей с мясом, яйцами, рыбой, творогом и другой белковой пищей почти вдвое увеличивается отделение желудочного сока, а сам белок лучше усваивается.

Пищевая ценность овощей определяется в основном содержанием в них углеводов, органических кислот, азотистых и дубильных веществ. Исключительно велика роль овощей как источника витаминов. Вместе с овощами организм человека получает основную массу минеральных веществ.

Химический состав овощей разнообразен и зависит от их вида, сорта, зрелости, сроков уборки, способов хранения и др.

Свежие овощи отличаются высоким содержанием воды — от 70 до 95 %. Она придает растительной ткани сочность, упругость, является растворителем основной массы сухих веществ.

Во время хранения овощи за счет испарения некоторое количество влаги теряют.

Минеральные вещества в овощах находятся в виде солей органических и минеральных кислот. Общее содержание их колеблется от 0,2 до 2 %. Среди них преобладающими являются калий, железо, медь, кальций, натрий, фосфор.

Благодаря богатому содержанию солей калия овощи полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек и печени.

Овощи, особенно кабачки, тыква, свекла, капуста, зелень петрушки, благодаря наличию в них солей калия способствуют выведению из организма жидкости. Много солей калия в картофеле, фасоли, горохе, зеленом горошке.

Железо крайне необходимо человеку: при его недостатке развивается малокровие. Богатым источником железа являются салат, зелень петрушки, фасоль, горох, помидоры.

Медь — постоянная составная часть крови, поэтому в рацион детей при малокровии, беременных женщин важно включать овощи — особенно капусту, картофель, баклажаны, зеленый горошек, шпинат, петрушку, брюкву, кабачки, морковь, а также различные листовые, наиболее богатые медью.

Кальций и его соли, необходимые для сложных процессов свертывания крови, поддержания должного равновесия между возбуждением и торможением в центральной нервной системе, содержатся в салате, зеленом луке и луке-порее, репе, кабачках, капусте, моркови, в корне петрушки. Особенно же богата кальцием зелень петрушки.

Соли щелочных металлов, содержащиеся в овощах, играют важную роль в поддержании щелочно-кислотного равновесия в крови и тканях человека.

Микроэлементы — йод, сера, свинец, фтор, марганец и другие — содержатся в миллиграммах или граммах на 100 г продукта.

Из всех веществ, содержащихся в овощах, до 90 % приходится на долю углеводов, среди которых особое значение имеют сахара, крахмал, клетчатка, гемицеллюлоза и пектиновые вещества.

Сахара представлены в основном глюкозой, фруктозой и сахарозой. В моркови, дынях, например, преобладает глюкоза, в арбузах — фруктоза, а в сахарной свекле — сахароза. Содержание сахаров в отдельных видах овощей зна-

чительно колеблется. Так, в огурцах сахаров в среднем 2,5 %, в томатах — 3,5, в луке — 5—14 %.

Клетчатка (целлюлоза) является основным строительным материалом растительных клеток. Содержание ее в овощах колеблется от 0,3 до 3,5 %. Небольшое количество клетчатки содержится в арбузах, огурцах (0,3—0,6 %), кабачках (0,3 %). Много клетчатки в хрене (2,8 %), укропе (3,5 %). В поверхностных слоях овощей, и особенно в покровных тканях, больше клетчатки, чем во внутренних частях.

Кроме клетчатки, в состав оболочек растительных клеток входят гемицеллюлозы (полуклетчатки). Обычно их больше в тех овощах, в которых много клетчатки.

Клетчатка и гемицеллюлоза, содержащиеся в овощах, интенсивно набухая в кишечнике, впитывают оказавшиеся там в избытке аммиак, желчные пигменты, в результате чего снижается количество мочевины в крови. Сравнительно недавно установлено, что недостаток растительной клетчатки в рационе чреват возникновением самых разных заболеваний желудочно-кишечного тракта, начиная от запоров и кончая такими серьезными заболеваниями, как полипы, опухоли кишечника, диафрагмальная грыжа и недостаточность желчевыводящих путей. Несбалансированная в этом отношении пища часто оказывается одним из факторов развития сахарного диабета и атеросклероза.

Другое, также немаловажное достоинство клетчатки заключается в том, что она как бы «вытесняет» значительную часть энергетической ценности овощей. Если, например, для 100 г формового ржаного хлеба она составляет 214 ккал, то для 100 г баклажанов — 24, брюквы — 37, кабачков — 27, белокочанной капусты — 28, зеленого лука — 22, моркови — 33—43, свежих огурцов — 10—15, сладкого перца — 23—27, столовой свеклы — 48 ккал.

Большинство овощей, не обладая большой энергетической ценностью, именно благодаря обилию клетчатки способствуют раннему и довольно стойкому чувству насыщения, а это особенно важно в комплексе мер профилактики и терапии алиментарного ожирения.

Пектиновые вещества — межклеточные вещества, состоящие из высокомолекулярных соединений углеводной природы; в овощах они содержатся в виде протопектина и пектина. В незрелых плодах находится протопектин, сообщающий им твердость. При созревании плодов протопектин переходит

в растворимый пектин, в связи с чем межклеточное вещество размягчается и плоды приобретают свойственную им мягкость.

Довольно высоким содержанием пектина отличаются тыква, кабачки, свекла, морковь, фасоль, редька и др.

Пектиновые соединения, набухая в кишечнике, сорбируют избыток холестерина, ядовитые вещества органической и неорганической природы, а потом вместе с ними выходят из организма.

Распространенными органическими кислотами, содержащимися в овощах, являются яблочная, лимонная, щавелевая и др. Особенно высоким содержанием кислот отличаются ревень (1,0 %), щавель и томаты (0,5 %), остальные овощи содержат около 0,1 % кислот. В отдельных видах овощей содержатся одна, две и более кислот.

Органические кислоты придают овощам специфический приятный вкус. В сочетании с пектиновыми веществами они подавляют нежелательные гнилостные и бродильные процессы в кишечнике, а в сочетании с клетчаткой способствуют регулярному его опорожнению.

Азотистые вещества входят в состав овощей в виде белков, аминокислот и других соединений. Много азотистых веществ находится в бобовых (2,4—6,5 %), капустных (1,8—4,8 %), шпинатных (2—4 %), салатных овощах (0,6—2,9 %) и в картофеле (1,5—2,6 %).

Гликозиды — соланин, синигрин, гесперидин и другие, хотя и содержатся в овощах в небольшом количестве, придают им горьковатый привкус и специфический аромат. Чаще всего они находятся в кожце, семенах и реже — в мякоти.

Дубильные вещества, которые отличаются терпким (вяжущим) вкусом, в большинстве овощей находятся в небольшом количестве (0,1—0,2 %).

Красящие вещества, которые отличаются большим многообразием, в овощах встречаются в виде антоцианов, каротиноидов и хлорофилла. Антоцианы представляют собой группу пигментов, которые окрашивают овощи в красный и синий цвета различных оттенков. Такими пигментами наиболее богаты столовая свекла, баклажаны, томаты. Антоцианы участвуют в окислительно-восстановительных процессах, чрезвычайно важных для организма человека.

Каротиноиды — это большая группа пигментов, раствори-

мых в жирах, которые окрашивают овощи в оранжево-красный и желтый цвета. Распространенными каротиноидами являются каротин, ликопин, гипоксантин. Каротин (провитамин А) имеет оранжево-желтую окраску, содержится в зеленых листьях растений, где он маскируется зеленым цветом хлорофилла, а также в моркови и дынях; ликопин (оранжево-красной окраски) содержится в томатах (5—8 мг%), гипоксантин — в сладком перце.

Каротиноиды относятся к незаменимым компонентам питания, поскольку не синтезируются в организме человека. Велико также и их биологическое значение: они участвуют в образовании светочувствительных соединений, обеспечивающих сумеречное зрение.

Хлорофилл, окрашивающий овощи в зеленый цвет, в большом количестве содержится в шпинате.

Овощи представляют значительную ценность как источник витаминов С, Р, А, В₁, В₂. Содержание витамина С в отдельных видах овощей таково (в мг%): в капусте — 35—65, в картофеле — 20, в огурцах — 10, в томатах — 25. Витамин Р относится к большой группе флавоноидов, укрепляющих стенки кровеносных сосудов. Содержание его в белокочанной капусте, например, доходит до 30 мг%. Витамин А преобразуется в организме человека из каротина. Высоким содержанием каротина отличаются морковь, тыква, листовые овощи. Витамин В₁ в овощах находится в небольших количествах: в капусте — 0,6 мг%, в картофеле, моркови, шпинате — 0,1 мг%. Витамин В₂ также содержится в овощах в десятых и сотых долях мг%, и лишь в шпинате этого витамина достаточно много (0,25 мг%).

Овощи содержат особое вещество — тартроновую кислоту. Она отличается специфической способностью сдерживать липогенез, т. е. превращение в организме человека углеводов в жиры. Эта кислота — прекрасное средство от тучности. Тартроновой кислоты довольно много в моркови, редисе, кабачках, томатах, свежих огурцах.

Запах овощей зависит от наличия в них эфирных масел, в состав которых входят соединения различной природы — терпены, спирты, альдегиды, кетоны, фенолы, эфиры и др. Состав большинства эфирных масел мало изучен, так как содержание их в растениях незначительно. В тех растениях, которые используются как пряности, количество эфирных масел измеряется десятками и сотыми долями процента.

Так, эфирные масла укропа состоят из лимонена, апиоля, карвона, редьки — из рафанолида. Много эфирных масел имеется в семенах укропа (2,5 %) и петрушки (2,7 %), в корнях петрушки (0,05 %) и пастернака (0,35 %). Максимальное количество эфирных масел накапливается в овощах к моменту их полного созревания.

Эфирные масла в небольших количествах возбуждают аппетит, повышают секрецию пищеварительных соков и мочеотделение. В больших количествах они раздражают почки и слизистые оболочки желудка и кишечника.

Некоторые растения, в частности лук, хрен, чеснок, редька, пряная зелень, выделяют фитонциды (летучие ароматические соединения), которые обладают антибактериальными свойствами, а кроме того, способностью сильно возбуждать секрецию желудка. В связи с этим эти овощи нужно использовать или очень осторожно, или вовсе исключить из рациона при нефрите, склонности к спазму мышц сердца, артерий головного мозга, при обострении хронических заболеваний желудка, двенадцатиперстной кишки, поджелудочной железы, печени и желчевыводящих путей.

Овощи необходимы организму буквально каждый день во все времена года. Дневная норма потребления овощей, кроме картофеля, должна составлять для взрослого человека от 300 до 400 г. Это количество нельзя уменьшать ни в зимние, ни в весенние месяцы. Недостаток в питании овощей ранней весной, например, является одной из причин снижения общей сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Овощи необходимы в зимне-весеннем меню. В этот период нашему организму особенно не хватает витаминов. Пополнить их можно не столько за счет таблеток, сколько за счет фруктов и, конечно, овощей — белокочанной капусты, моркови, репы, а также картофеля. Вполне обоснован поэтому совет физиологов: «Ни одного обеда, завтрака или ужина без свежих, по возможности сырых овощей».

При правильном приготовлении овощных блюд их питательная ценность сохраняется. Лучше всего варить овощи в небольшом количестве жидкости, причем опускать их в кипящую воду. Кроме того, меньше теряется витаминов и солей при варке неочищенных овощей (в кожуре), особенно на пару (в скороварке).

Биологическую ценность любого блюда легко повысить,

добавив в него немного сырых овощей. Они нормализуют водно-солевой обмен, улучшают пищеварение. Мелко нарезанные или измельченные на терке овощи заправляют сметаной, растительным маслом или майонезом. Хорошо использовать их в сочетании с фруктами, творогом, яйцами.

Особую ценность представляют различные овощные и овощефруктовые соки. Питательные вещества, содержащиеся в соках, усваиваются уже через 10—15 мин после приема. Пить их нужно ежедневно, но не более 0,3 л, причем лучше перед едой, с интервалом 2—3 ч. Подслащивать соки не рекомендуется.

Готовят соки непосредственно перед употреблением, используя соковыжималку (электрическую или механическую) или специальную насадку к мясорубке. Можно очищенные, тщательно вымытые овощи измельчить на терке, а затем из полученной массы через тонкую белую ткань отжать сок.

Морковный сок по пищевой ценности не знает себе равных. Из каждых 100 г корнеплодов можно отжать до 65 г сока. Особенно рекомендуют его при таких заболеваниях, как дерматиты, конъюнктивиты, желудочные. В нем содержатся каротин, важные микроэлементы, а также вещества, улучшающие состав крови и деятельность сердечно-сосудистой системы.

Хороша также репа, богатая витамином С, солями калия, кальция и фосфора. Сок ее особенно полезен при пониженной кислотности, а также при различных недомоганиях.

Целый комплекс биологически активных соединений содержится в картофеле. Его сок помогает избавиться от заболеваний, связанных с нарушениями обмена веществ (подагры, ревматизма). Готовят сок следующим образом. Отжатый картофельный сок наливают в бутылку и, плотно закрыв, оставляют на час, чтобы отстоялся крахмал. Затем сок осторожно сливают в другую посуду и плотно закрывают. Из 200 г картофеля получается примерно 75 г сока.

Соки из свеклы, репы, картофеля рекомендуется пить в смеси с морковным, причем его лучше брать в 3—4 раза больше, чем остальных. В овощной сок можно добавлять свежеежатый яблочный сок.

Сок свежей белокочанной капусты, в котором содержится ценный витамин U, рекомендуется применять при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Пьют его по стакану

или по полстакана (можно добавлять немного кипяченой воды) за 30—40 мин до еды три-четыре недели. Капустный сок включают также в диеты, чтобы снизить массу тела. Правда, тем, у кого повышена кислотность желудочного сока, капустный сок не рекомендуется.

Всем здоровым людям для профилактики простудных заболеваний полезно по утрам натощак выпивать полный стакан (или половину) сока из свежей или квашеной капусты. Кстати, в ней большое количество молочной кислоты, рекомендуемой при сахарном диабете.

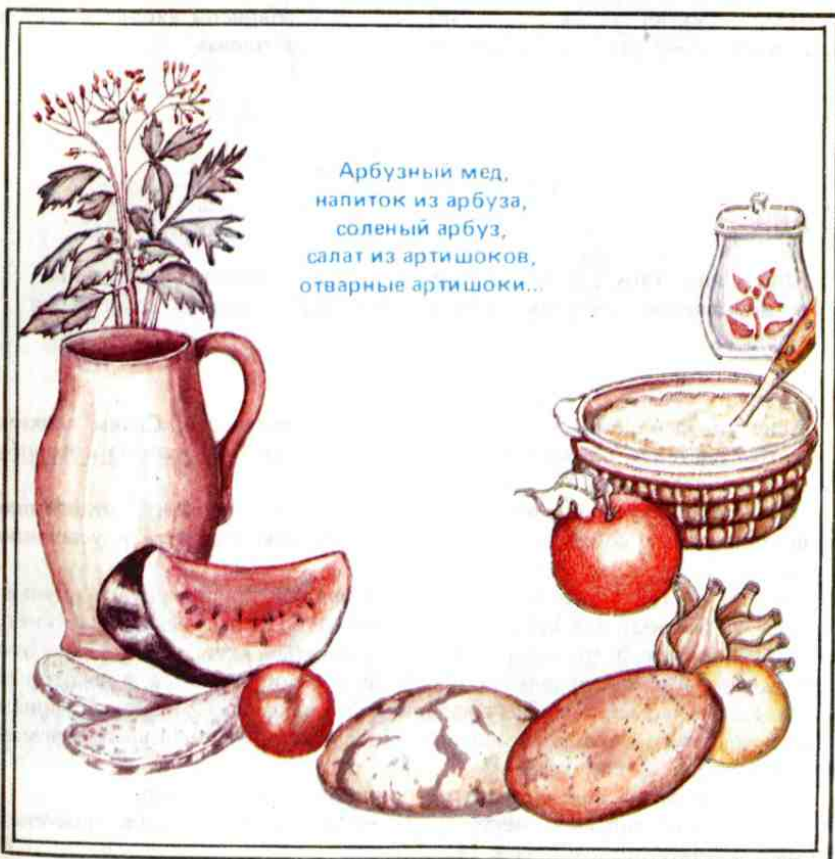
«Силы в овощи велика» — такова оценка этого продукта в «Изборнике Святослава» 1073 г. Мнение об овощах современных ученых в полной мере согласуется с выводом оставшегося неизвестным древнерусского летописца.

Велико разнообразие овощей, которые столь щедро дарит людям природа, и все они должны широко использоваться в питании.



А

Ажгон
Анис
Арбуз
Артишок



С огорода — на стол

Ажгон

Ажгон, или айован, или индийский тмин, или зира, — однолетнее растение семейства зонтичных. Культивируется в Средней Азии и на юге Казахстана. Плоды по форме и размерам напоминают плоды петрушки, содержат эфирное масло, в состав которого входит антисептическое средство — тимол.

Это пряно-вкусовое растение широко используется в кухнях народов Средней Азии, особенно в узбекской. Зелень ажгона добавляют в супы (например, в катыкли хурда — рисовый суп с кислым молоком), мясные и овощные блюда, фарши для самсы (пирожки).

Плоды ажгона вместе с красным перцем, барбарисом входят в состав пряностей, известных под названием «Смесь для плова».

Анис

Анис, или ганус, — однолетнее растение семейства зонтичных, возделываемое в европейской части СССР, Средней Азии и на Кавказе.

Анис употребляется в питании с глубокой древности. Своим тонким ароматом растение обязано эфирному маслу, составной частью которого является анетол.

Это пряно-вкусовое растение способствует лучшему отделению пищеварительных соков и тем самым повышению аппетита и усвоению пищи.

Свежие листья аниса используют как пряную приправу к различным блюдам, добавляют для ароматизации соусов. Сушеные семена растения, имеющие приятный аромат и слегка сладковатый вкус, незаменимы при приготовлении прохладительных напитков, в частности кваса, в некоторых кондитерских и хлебобулочных изделиях. На заквасках с использованием анисового отвара готовятся лепешки, которые узбеки называют ширмой нон, а таджики — ширмаль.

Анис прекрасно заменяет другое пряное растение — тмин.

Ганус, или гануш, — местные названия ароматических растений семейства зонтичных — аниса, реже тмина.

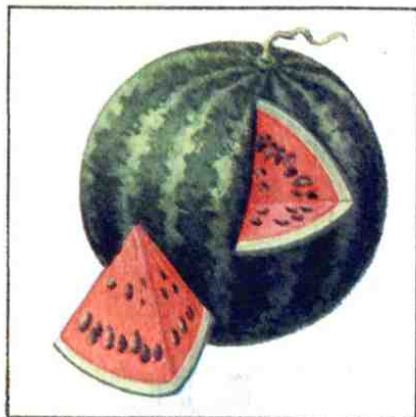


Анис

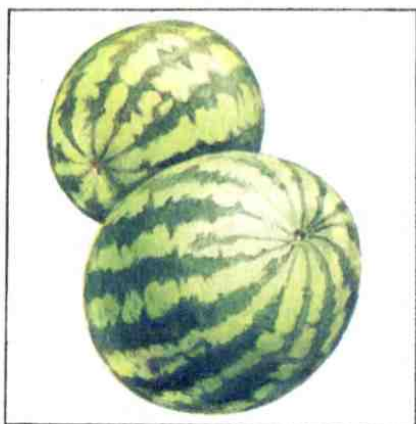
Арбуз

Арбуз — высокопитательный, сахаристый и освежающий продукт, который по праву приравнивают к лучшим плодово-ягодным культурам. Относится к тыквенным овощам.

Плод арбуза состоит из кожицы, коркового слоя и мякоти с семенами. От других овощей арбузы отличаются высоким содержанием сахаров



Арбуз



Арбуз сорта Мелитопольский

(8,7 %), среди которых преобладает фруктоза. Благодаря этому, а также низкому содержанию кислот арбузы обладают прекрасным вкусом.

Различают арбузы столовых и цукатных сортов. Арбузы столовых сортов употребляют в пищу в свежем виде как десертный продукт, для приготовления меда (нардек), а небольшие — для соления. Арбузы столовых сортов различаются между собой содержанием сахара, формой плода, окраской и рисунком корки, размером и окраской семян, консистенцией мякоти, сроком созревания.

Показателями зрелости арбуза служат высохшая плодоножка, глянцевая поверхность, характерный глухой звук при постукивании. Недозрелые арбузы издадут звонкий и чистый звук. Наиболее распространены следующие сорта: Астраханский полосатый, Бирючукутский, Крымский победитель, Мурашка, Мелитопольский, Огонек.

Арбузы с очень толстой коркой и почти несъедобной мякотью используют для приготовления цукатов.

Период потребления свежих арбузов можно продлить на 2—3 месяца. Особенно хорошо сохраняются Быковский, Краснодарский и другие сорта арбузов с толстой коркой. На хранение закладывают только те арбузы, которые не заражены антракнозом (медянкой), вызываемым паразитными грибами. Пораженные плоды, на которых появляются язвочки, трещины или вдавленные пятна различной окраски, окруженные черной каймой, теряют вкусовые качества и гниют. Причем заболевание распространяется и на лежащие рядом здоровые плоды.

Наилучшими при хранении арбузов являются температура 2—5 °С и относительная влажность воздуха 80—85 %. При температуре 0 °С вкус их ухудшается и плоды быстро загнивают.

Хранят арбузы на стеллажах. Стеллажи выстилают различными материалами — соломой, сухим торфом, опилками, сухим песком. Периодически во избежание образования пролежней арбузы переворачивают.

Кроме того, арбузы хранят на подвесах, в сетках, которые подвешивают на специальных П-образных стойках с поперечными перекладинами.

В мякоти арбузов содержатся витамины группы В, витамин С (от 4 до 8 мг на 100 г), следы каротина. Довольно много, примерно столько же, сколько в зеленых овощах, в арбузах фолиевой кислоты и железа, играющих важную роль в кроветворении. Кроме того, много клетчатки.

Врачи вполне обоснованно рекомендуют арбузы для лечения заболеваний почек, подагры, некоторых болезней сердца и печени.

Несколько слов об арбузных корках, которые мы часто, не задумываясь, выбрасываем. А ведь они в десятки раз богаче витаминами, нежели сама мякоть. Из арбузных корок варят варенье, джемы, делают цукаты.

Кстати, можно корки и сушить. Для этого с чистых корок срезают кожицу и мякоть и нарезают тонкими ломтиками. Сначала их сушат при температуре 30—50 °С в течение 1—1,5 ч. За это время корки провяливаются; при этом значительная часть поверхностной влаги испаряется. Затем сушку продолжают при температуре 70 °С в течение 30—40 мин. При необходимости досушивают при температуре 50—55 °С. Готовые корки должны быть ломкими, слегка окрашенными.

Сушеные корки так же, впрочем, как и свежие, — это хорошее мочегонное средство, а кроме того, они помогают при расстройстве желудка.

Арбузный мед. В соке арбуза содержится 8—10 % сахара. Если этот сок отделить от мякоти и уварить, можно получить густой сироп, называемый арбузным медом или бекмесом, который сохраняется длительное время.

Готовят мед так. Берут арбузы со сладкой мякотью. После мытья плоды разрезают на несколько частей и отделяют мякоть, из которой с помощью соковыжималки отжимают сок, затем его варят в широкой посуде, постоянно

помешивая и удаляя пену. Готовность меда определяют таким образом: наливают на тарелку немного сиропа, доннышком ложки нажимают на его поверхность и поднимают ложку. По толщине струи меда судят о его готовности.

Сладкий и приятный на вкус арбузный мед используют при выпечке пряников, печенья, коврижек, булочек, при варке киселей и компотов, добавляют вместо сахара в каши и тесто.

Варенье из арбузных корок. С корок снимают остатки мякоти, затем срезают наружный зеленый слой (кожицу) и нарезают их ломтиками. Поскольку арбузные корки твердые, ломтики сначала опускают на 5—10 мин в горячую воду, затем варят в жидком сиро-

пе (из расчета 60 % воды и 40 % сахара от количества, указанного в рецептуре), пока они не станут прозрачными, после чего выдерживают 8—10 ч. Затем добавляют сироп, приготовленный из оставшихся воды и сахара, и варят 8—10 мин (время варки

считается с момента закипания воды). Кратность варок — 3—4 раза, интервалы — 2—3 ч.

Перед окончанием варки в ва-

На 1 кг арбузных корок берут 1,5 кг сахара и 0,5 л воды.

Цукаты из арбузных корок.

Подготавливают корки так же, как и для варенья, нарезают их ломтиками, брусочками или кубиками, затем заливают сиропом (на 1 кг корок берут 1,5 кг сахара и 0,5 л воды), доводят до кипения, после чего выдерживают 10—12 ч. Далее варят точно так же, как и варенье. По окончании варки ломтики должны стать прозрачными. Их откидывают на дуршлаг или сито и выдерживают в течение 1,5—2 ч, чтобы сироп полностью стек. После этого ломтики подсушивают в течение 5—8 ч при температуре 40—50 °С. Подсушенные ломтики пересыпа-

Арбузный сок. В арбузном соке, который отжимают из мякоти при помощи соковыжималки, наряду с легкоусвояемыми сахарами (глюкозой, фруктозой, сахарозой) и органическими кислотами в большом количестве содержатся минеральные вещества, из которых преобладает калий, способ-

Напиток из арбуза. В горячей кипяченой воде растворяют сахарный песок, добавляют лимонную кислоту, растворенную в теплой воде (в соотношении 1 : 20),

На 1 л напитка: арбуз (мякоть) 350 г, сахар 150 г, лимонная кислота 1/2 чайной ложки, вода 600 г.

Компот из арбуза. Яблоки и груши промывают, очищают от кожицы и семян, нарезают доль-

ренье можно добавить немного ванилина или лимонной кислоты. Можно сварить варенье с яблоками, грушами, айвой и т. д.

ют сахаром, хорошо перемешивают, встряхивают на дуршлаг, чтобы удалить излишки сахара.

Цукаты с блестящей сахарной корочкой хранят в сухом месте. Оставшийся после варки сироп используют для приготовления джема, повидла или консервирования компота.

Цукаты используют для приготовления и украшения кексов, тортов, пирогов, сладких творожных сырков и сырковой массы, в качестве добавок в мороженое, фруктовый сахар, фарши для пирогов и блинчиков. Они вполне заменяют изюм, разнообразят вкус изделий.

ствующий выделению из организма лишней влаги. Арбузный сок, причем свежеприготовленный, рекомендуется пить страдающим заболеваниями почек.

Консервировать арбузный сок в домашних условиях не рекомендуется: он очень «капризен», быстро подвергается брожению.

доводят до кипения и охлаждают. Затем в напиток кладут нарезанную небольшими кубиками или ломтиками мякоть арбуза, после чего его настаивают 30—40 мин.

ками и промывают в подсоленной воде, чтобы они не потемнели. Затем еще раз промывают холод-

ной водой и опускают в горячую воду.

Сливы разрезают пополам, вынимают косточки, на 1—2 с опускают в кипяток, затем снимают с них кожицу. Персики разрезают пополам и удаляют косточки, плоды заливают кипятком, после чего с них снимают кожицу и нарезают дольками. Виноград

(без косточек) промывают. Из арбуза вырезают мякоть и нарезают ее кубиками или ломтиками. Подготовленные компоненты кладут в арбуз и заливают их сиропом (воду кипятят с сахаром, периодически снимая пену).

Подают арбуз с компотом на блюде, рядом кладут разливательную ложку.

Арбуз 1 шт., яблоки 200 г, груши 120 г, сливы 100 г, персики 100 г, виноград 100 г, сахар 400 г, вода 600 г.

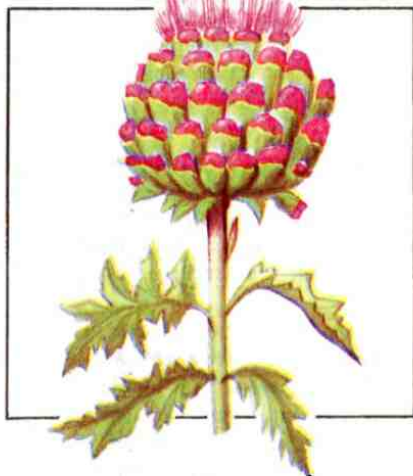
Соленые арбузы. Отбирают некрупные арбузы (и спелые, и незрелые). Отрезают плодоножку, арбузы промывают холодной кипяченой водой. Каждый арбуз накалывают в нескольких местах острой деревянной шпилькой, укладывают в бочки или кадки, перед этим тщательно проверив, не текут ли они, поскольку утечка рассола — наиболее частая

причина порчи солений и квашений. Заливают арбузы рассолом. Приготовить рассол несложно: необходимо прокипятить воду с солью и охладить. Тару с арбузами закрывают деревянным кружком, а на него кладут небольшой гнет. Хранят арбузы при температуре не выше 3 °С, примерно через 30 суток они готовы к употреблению.

Для рассола: на 10 л воды 600—800 г соли.

Артишок

Артишок — многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных. Растение это вовсе не редкое, но незаслуженно мало известное. А ведь артишок — деликатес, обладает хорошим, тонким вкусом.



Артишок был известен еще древним грекам и римлянам. Родина его — средиземноморские страны. В России артишоки стали культивироваться более трех столетий назад. Сейчас как многолетнее растение



Обработка артишока

они возделываются главным образом в южных районах СССР, а как однолетнее — в Подмоскowie и Ленинградской области. Наиболее распространенные сорта: Фиолетовый ранний, Лаонский (наиболее устойчивый к холоду), Майкопский 41, Крупный зеленый.

Собирают артишоки до начала цветения, когда соцветия только начинают раскрываться. Сбор начинается в июле и продолжается до заморозков. Поскольку срок хранения артишоков непродолжителен — всего 1—5 суток при температуре 0 °С и относительной влажности воздуха 90—95 %, транспортировать их нельзя.

Нежная мякоть соцветия артишока обладает высокими пищевыми качествами и ценится как диетический продукт. Соцветия содержат витамины А, В₁, В₂ и аскорбиновую кислоту, богаты углеводами и ароматическими веществами, придающими артишоку характерный приятный вкус.

Как и все сложноцветные, артишоки содержат инулин (резервный полисахарид), который легко усваивается и рекомендуется как заменитель крахмала при диабете.

У этого овоща целый ряд полезных свойств: он предупреждает развитие атеросклероза, обладает желчегонным и мочегонным действием. Во французской фитотерапии рекомендуется как средство, способствующее снижению содержания в крови холестерина и мочевой кислоты, а также при лечении различных заболеваний печени, в частности желтухи, почек.

Перед употреблением артишоки необходимо правильно обработать. С верхней части срезают острые концы чешуек, затем отрезают стебель у самого основания. Все срезы, чтобы они не потемнели, смачивают лимонной кислотой. Завязи цветков удаляют из середины корзинок металлической ложкой. Подготовленные артишоки хорошо промывают и перевязывают шпагатом, чтобы во время варки листья не распались. После обработки артишоки сразу же отваривают, иначе они потемнеют.

Салат из артишоков. Готовят его как из сырых, так и из вареных артишоков. Цветоложе молодого артишока в сыром виде по вкусу напоминает грецкий орех.

Салат из артишоков, помидоров и яблок. Сельдерей нарезают соломкой, яблоки (без кожицы и сердцевин), помидоры и вареные артишоки — мелкими кубика-

ми. Овощи смешивают, солят, добавляют лимонный сок и растительное масло. Перед подачей салат выкладывают горкой в салатник.

Отварные артишоки. Подготовленные артишоки кладут в кастрюлю, заливают горячей водой, добавляют соль и варят 10—15 мин. Готовые артишоки осторожно вынимают, снимают шпагат, переворачивают донцами вверх, дают стечь воде и выкладывают на блюдо.

Подают артишоки в горячем виде, поливая растопленным сливочным маслом или яично-масляным соусом.

В холодном виде вареные артишоки подают с соусом майонез

На два артишока: 1 яичный желток, 1 столовая ложка воды и 1 столовая ложка сливочного масла.

Запеченные артишоки. Отварные артишоки выкладывают на смазанную жиром сковороду, заливают густым молочным соусом (о приготовлении соуса см. ре-

цепт «Брюква запеченная с соусом»), посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в духовке.

Мелко нарезанные ломтики заправляют майонезом или сметаной.

Хорошо добавить в салат зеленый горошек.

Хорошо добавить в салат зеленый горошек.

с хреном. Для этого смешивают 250 г майонеза с 2—3 столовыми ложками натертого хрена. Яично-масляный соус готовят так. Желтки яиц выпускают в широкую посуду, смешивают с холодной водой, ставят в этой же посуде на водяную баню и варят, помешивая, до загустения. Затем снимают с бани и, не переставая размешивать,вливают струей растопленное сливочное масло, по вкусу добавляют соль. Можно добавить немного сока лимона или лимонной кислоты.

Артишоки для детского питания. Протертые вареные донца и мякоть чешуек артишоков добавляют в куриный или мясной бульон, посыпают измельченной зеленью петрушки или укропа. Приготовленные таким образом артишоки можно подать с гренками.

Если артишоки приготовить соответствующим образом, их

Консервированные артишоки. Цветочные корзинки артишоков собирают до начала их полного цветения. При переработке срезают излишне твердые нижние лепестки и цветоложе. Затем от цветоложа сверху срезают семенную часть так, чтобы осталось донышко белого цвета. Подготовленные артишоки бланшируют в кипящей воде, добавив на 1 л воды 15 г соли и 1 г лимонной кислоты. Затем артишоки на 2—3 мин заливают холодной кипяченой водой и укладывают в банки в соотношении 60 % артишоков и 40 % горячей заливки. Кроме того, по желанию добавляют горький перец и гвоздику (на пол-литровую банку соответ-

можно хранить в холодильнике. Для этого мелкие, совсем молодые соцветия отваривают в слабом растворе лимонной кислоты (из расчета 2—3 г на 1 л воды), откидывают на дуршлаг, сутки дают подсохнуть, затем складывают в стеклянные банки, заливают растительным (лучше оливковым) маслом и плотно закрывают крышками.

ственно 2—4 и 1—2 шт.).

Заливку для артишоков готовят так. В воду (1 л) добавляют лимонную кислоту (10 г), соль и сахар по 1 столовой ложке и варят при слабом кипении 3—5 мин. Лимонную кислоту можно заменить 9 %-ным уксусом (2 чайные ложки), который добавляют после кипячения заливки.

Прогревают консервы при слабом кипении воды: пол-литровые банки — 15—20 мин, литровые — 25—30 мин. Консервированные артишоки используют как гарнир и тогда заправляют сливочным маслом или как салат и тогда поливают майонезом или сметаной.

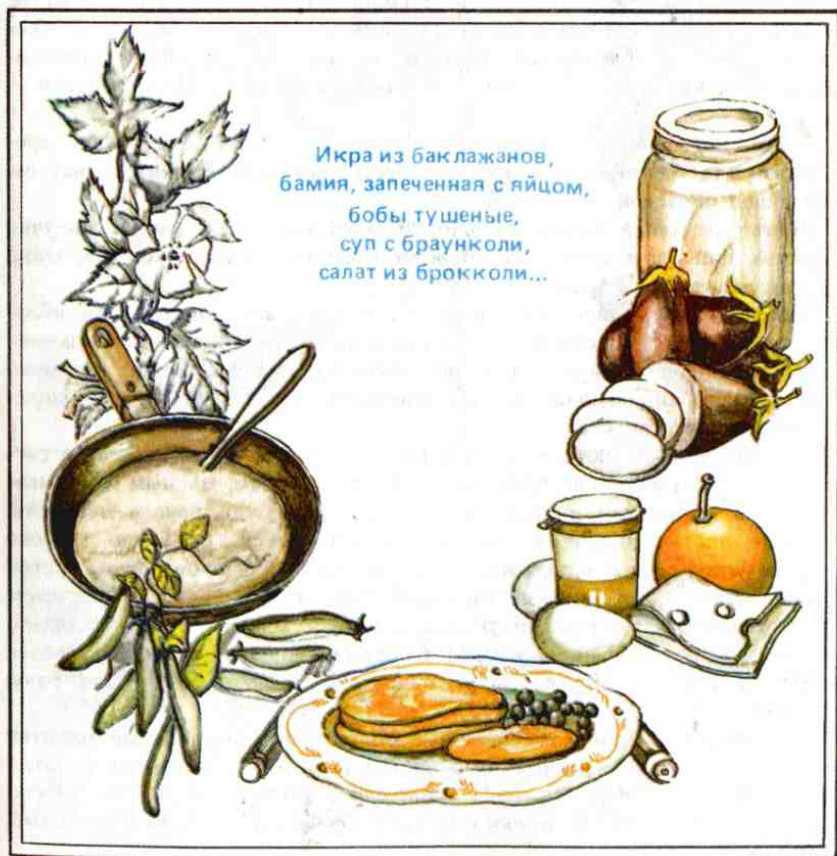




Б



Базилик
Баклажан
Бамия
Батат
Бобы
Браунколь
Брокколи
Брункресс
Брюква



Базилик

Огородный базилик — однолетнее растение семейства губоцветных с сильным и приятным запахом. Древним грекам он был известен под названием окимон. Культура базилика распространена во многих странах Западной Европы. Это пряное растение возделывается в республиках Закавказья, в Средней Азии, где оно известно под названием реган.

В нашей стране произрастает много разновидностей базилика, но особенно распространены сорта с лиловыми листьями. Наиболее ароматным является Высокий ереванский с широкими зубчатыми листьями, окрашенными в красно-фиолетовый цвет. Базилик Черный бакинский похож на Высокий ереванский, но с более выраженным запахом мяты. Базилик сорта Минимум обладает резким перечным запахом. Ложковидный, или кораблевидный, базилик с нежным гвоздично-перечным запахом назван так из-за внешнего облика ярко-зеленых листьев — корытцем.

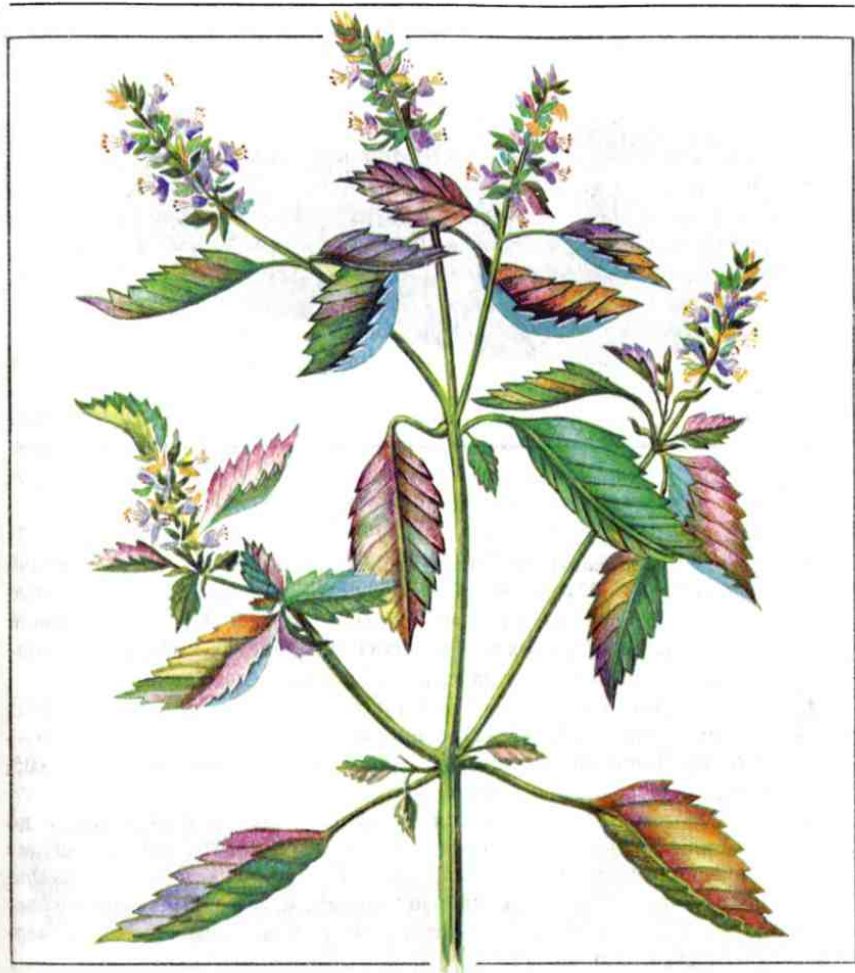
Уксус, настоенный в течение 6—7 суток на листьях базилика ереванского или бакинского сорта, обладает приятным ароматом, вкусом и красивой окраской.

Листья базилика богаты эфирными маслами, содержащими пахучие вещества цинеол и линалоол, являются ценным источником каротина и рутина (витамин Р).

Базилик способствует пищеварению и улучшает аппетит. Он обладает целебными свойствами: его принимают для успокоения спазмов желудка, в виде отвара — при заболеваниях мочевыводящих органов. В народной медицине известен как противохолерическое, противокашлевое, мочегонное средство.

В пищу употребляют листья и верхние части молодых побегов в свежем и сушеном виде, как приправу к салатам, соусам, мясным и рыбным блюдам, в маринадах и соленьях. Зелень срезают в начале цветения. Сушеные листья входят в состав перечной смеси. Особенно широко базилик используется в таджикской кухне. Его добавляют в супы густой консистенции — кашк, пиеба (луковый суп), гуджа — суп из джугары (так называется местный сорт кукурузы), в мясные соусы (кайлы), которые подают с национальными блюдами манпара, шима. В Италии базилик вместе с тертым сыром применяют как приправу для блюд из макарон.

Для усиления аромата в овощные соки и прохладительные напитки добавляют сушеные измельченные листья базилика. За приятный запах и называют этот овощ "душки". Ценители солений и маринадов обязательно кладут веточки базилика в банки и бочонки с грибами и огурцами, особенно солеными.

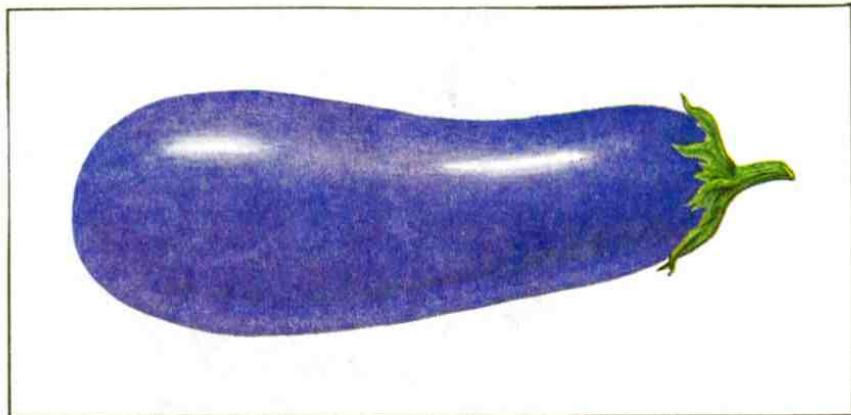


Базилик

Баклажан

Баклажа́н, или бадриджан, — родственник картофеля и помидоров, относится к однолетним пасленовым растениям.

История культуры баклажанов очень древняя. Родина их — Восточная Индия, откуда он постепенно распространился в Азию. В Европе баклажаны появились позднее, в XV—XVII вв.



Баклажаны

В Россию баклажаны проникли из Средней Азии и с Кавказа в XVII—XVIII вв. В. И. Даль в своем словаре приводит несколько названий баклажанов, которые в разных уголках России называли по-разному: бадаржан, бадиджан; в одних местностях, например прилегающих к Астрахани, — батлажан, а в других — демьянка.

В овощеводстве баклажаны занимают примерно такое же место, что и овощные перцы. Наиболее распространенные сорта баклажанов — Болгарский 87, Длинный фиолетовый, Донской 14, Симферопольский 105, Днестровец, Универсал 6, Донецкий урожайный.

Плоды баклажанов различаются по форме: от плоско-округлой до удлиненно-цилиндрической. В пищу используют плоды, не достигшие физиологической спелости. Окраска плодов технической (потребительской) спелости светло-лиловая, светло-зеленая, мраморная, темно-фиолетовая, белая, консистенция — плотная или рыхлая, семена — незатвердевшие, с горечью или без нее.

Плоды баклажанов не слишком богаты питательными веществами. В них содержатся соли железа, меди, сравнительно много кобальта, марганца, витаминов В₁ и С, есть каротин. Таким образом, плоды содержат комплекс веществ, способствующих стимуляции кроветворения при некоторых видах малокровия.

Благодаря оптимальному соотношению солей калия и натрия (5:1), наличию пектинов, тартроновой кислоты и других веществ, способствующих более полному выведению из организма холестерина, блюда из баклажанов особенно рекомендуются тем людям, кому угрожает атеросклероз, а также страдающим заболеваниями почек. Как малоуглеводистый овощ баклажаны показаны больным сахарным диабетом.

Этот овощ весьма ценится за свои высокие вкусовые достоинства.

Специфическое свойство плодов — наличие в них горечи, которая усиливается по мере созревания. Горечь плодам придает содержащееся

в них вещество соланин М (мелонген). Концентрированный соланин М является сильнодействующим ядом. В стадии технической спелости плодов горечь терпима, но к моменту созревания семян она накапливается в таком количестве, что плоды становятся непригодными к употреблению. Сейчас, правда, появились такие сорта баклажанов, которые почти лишены этого свойства, и, таким образом, можно употреблять в пищу плоды любой спелости.

При наличии в плодах соланина их зеленоватая мякоть на воздухе становится желто-коричневой. В плодах с мякотью чисто-белого цвета соланин отсутствует, мякоть их бурет не сразу.

Накоплению соланина в плодах способствует недостаток влаги в почве в сухую жаркую погоду.

Из плодов баклажанов готовят икру, их фаршируют, жарят ломтиками с другими овощами (сотэ), сушат, солят (на юге страны они заменяют грибы), маринуют и консервируют. Очень широко используются баклажаны в различных национальных блюдах.

Перед использованием баклажаны промывают, срезают с них кожицу и несъедобные части растения. У молодых баклажанов, поскольку кожица у них тонкая и нежная, срезают только плодоножку с чашечкой в виде колокола. Для фарширования баклажаны разрезают вдоль, семена и связанную с ними мякоть удаляют.

В сыром виде свежие баклажаны почти не употребляют.



Обработка баклажанов

Икра из баклажанов. Баклажаны запекают или варят, очищают от кожицы, очень мелко нарезают, добавляют слегка обжаренные репчатый лук и помидоры,

соль, перец, растительное масло. Все тщательно перемешивают, проваривают при слабом нагреве для удаления излишней влаги и охлаждают.

Баклажаны 2 шт., репчатый лук 1—2 шт., растительное масло 2 столовые ложки, помидоры 1 шт., соль и черный молотый перец по вкусу.

Баклажаны по-грузински. Баклажаны запекают до мягкости и кладут на 30—40 мин под гнет, чтобы вытек сок с горечью. Ядра

орехов и чеснок мелко измельчают, соединяют с пюреобразной баклажанной массой, добавляют соль, перец, уксус по вкусу.

Баклажаны 4 шт., ядра грецких орехов 1 стакан, чеснок 1 небольшая головка, соль, черный молотый перец и 9 %-ный уксус по вкусу.

Баклажаны фаршированные по-румынски. У небольших плодов баклажанов после удаления плодоножки с чашечкой срезают часть мякоти, делают четыре не слишком глубоких продольных разреза и опускают на 10 мин в кипяток. Затем баклажаны вынимают, солят, кладут на 30 мин под гнет, чтобы стекла вода. Лук, нарезанный кольцами, жарят на растительном масле. Овощи и коренья, нарезанные тонкой соломкой, также обжаривают. Этими овощами наполняют через

надрезы баклажаны, добавив в каждый по одной дольке чеснока. Затем каждый баклажан заворачивают в лист сельдерея, который предварительно обдают кипятком, и кладут в неглубокую посуду.

Заливают томатным соусом, приготовленным из томата-пюре или свежих помидоров с добавлением растительного масла, муки, сахара, черного молотого перца и соли, тушат при слабом нагреве 30 мин, охлаждают и подают на стол.

Баклажаны 6 шт., репчатый лук 4 шт., морковь 1 шт., корень сельдерея 1—2 шт., капуста белокочанная $\frac{1}{4}$ кочана, перец сладкий 1 шт., чеснок 6 зубчиков, растительное масло 2 столовые ложки.

Для соуса: вода или бульон 0,7 л, томат-пюре 2 столовые ложки или помидоры 3—4 шт., пшеничная мука 1 чайная ложка, растительное масло 1 столовая ложка, сахар и соль по 1 чайной ложке.

Баклажаны шпигованные по-французски. В подготовленных целых плодах баклажанов делают вдоль надрезы и шпигуют их поочередно кусочками шпика, предварительно поперчив его, и зубчи-

ками чеснока. Нашпигованные баклажаны кладут на сковороду, поливают растительным маслом, закрывают крышкой и жарят при слабом нагреве в течение 50—60 мин, изредка поворачивая и по-

ливая растительным маслом. Подают шпигованные баклажаны в горячем или холодном

виде разрезанными вдоль на половинки, посолив и полив растительным маслом.

Баклажаны 2 шт., шпик 30 г, чеснок 6—8 зубчиков, растительное масло (лучше оливковое) $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, соль по вкусу.

Айлазан. Баклажаны нарезают кружочками, солят, через 10—15 мин отжимают, чтобы удалить сок, кладут в кастрюлю, поливают маслом, чередуют слоями нарезанные кубиками картофель, кольцами — сладкий перец, нашинкованный лук, очищенные от боковых жилок и нарезанные стручки зеленой фасоли, ломтики помидоров, крупно нарезанную зелень кинзы, петрушки, базилика, посы-

пают солью, черным и красным молотым перцем.

Затем кладут в такой же последовательности несколько слоев овощей и зелени, вновь солят и поливают маслом, овощи прикрывают опрокинутой тарелкой, кастрюлю закрывают крышкой и при слабом нагреве доводят до готовности в духовке или на плите, долив для этого $\frac{1}{2}$ стакана воды.

Баклажаны 3 шт., картофель 5 шт., репчатый лук 2—3 шт., растительное масло 5 столовых ложек, сладкий перец 4 шт., стручковая фасоль 1 стакан, помидоры 3—4 шт., мелко нарезанная пряная зелень 1 стакан, черный и красный молотый перец по $\frac{1}{2}$ чайной ложки, соль по вкусу.

Гивеч. Нарезанные крупными кубиками кабачки, морковь, баклажаны, нашинкованные лук и петрушку поджаривают в масле, затем вливают немного воды или бульона и тушат до мягкости. Добавляют помидоры, разрезанные на 4 части, нарезанный кусочками предварительно ошпа-

ренный сладкий перец, соль и тушат до готовности. К концу тушения в овощи кладут сваренные стручки зеленой фасоли, сахар, гвоздику, а также рубленый чеснок.

Подают гивеч как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу и рыбе.

Баклажаны 2 шт., кабачки 200 г, морковь 3 шт., репчатый лук 2 шт., помидоры 2—3 шт., сладкий перец 1 шт., нарезанная зелень петрушки 1 столовая ложка, растительное масло 5 столовых ложек, сахар 1 чайная ложка, чеснок 5—6 зубчиков, гвоздика 2—3 бутона, стручковая фасоль 100 г, соль по вкусу.

Баклажаны припущенные. В посуду кладут нарезанные кружочками баклажаны, мелко нарезанный и обжаренный с маслом лук, соль, измельченную зелень пет-

рушки, добавляют масло, воду и, закрыв крышкой, припускают до готовности.

Подают баклажаны со сметаной или сметанным соусом.

Баклажаны 5 шт., репчатый лук 1—2 шт., растительное масло 5—6 столовых ложек, вода $\frac{3}{4}$ стакана, зелень петрушки $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

Баклажаны, тушенные в сметане. Ломтики баклажанов опускают в подсоленный кипяток, через 5 мин откидывают на дуршлаг и дают воде стечь. Затем панируют их в муке и обжаривают.

После этого баклажаны перекладывают в глубокую посуду, заливают сметаной и тушат 30—40 мин.

При подаче баклажаны посыпают зеленью укропа.

Баклажаны 3 шт., пшеничная мука 4 чайные ложки, маргарин 1—2 столовые ложки, сметана 1 стакан, соль по вкусу, мелко нарезанная зелень укропа $\frac{1}{4}$ чайной ложки.

Баклажаны, тушенные с овощами. Баклажаны, нарезанные кубиками, посыпают солью, через 10—15 мин отжимают сок, после чего их выкладывают на сковороду с разогретым жиром, добавляют картофель, нарезанный кубиками, и жарят до полуготовности. Затем добавляют слегка обжаренный лук, дольки помидо-

ров и мелко нарезанный сладкий стручковый перец с удаленными плодоножками и семенами. После непродолжительного обжаривания вливают немного воды и тушат до готовности.

При подаче овощи поливают растопленным сливочным маслом, посыпают мелко нарезанной зеленью.

Баклажаны 3 шт., картофель 5 шт., репчатый лук 2—3 шт., помидоры 2—3 шт., сладкий перец 2—3 стручка, сливочное масло 3—4 столовые ложки, мелко нарезанная зелень укропа $\frac{1}{4}$ чайной ложки или зеленый лук 5—6 перьев.

Баклажаны жаренные с луком. Баклажаны, нарезанные кружками, солят, обваливают в муке и кладут на сковороду с хорошо разогретым жиром, обжаривают с обеих сторон до образования

слегка окрашенной корочки.

При подаче баклажаны посыпают обжаренным нарезанным кольцами луком и мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Баклажаны 3—4 шт., репчатый лук 3—4 шт., растительное масло 4 столовые ложки, пшеничная мука 1 чайная ложка, соль, зелень.

Баклажаны, жаренные в кляре. Баклажаны, очищенные от кожицы, нарезают ломтиками. Из тщательно смешанных яиц, муки и молока готовят жидкое тесто

(кляр). Ломтики баклажанов солят, каждый ломтик накалывают на вилку, смачивают в тесте и жарят в хорошо разогретом жире.

Баклажаны 3—4 шт., яйцо 1 шт., пшеничная мука 3 столовые ложки, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, растительное масло 4 столовые ложки.

Баклажаны с грибами. Баклажаны, нарезанные ломтиками или кружочками, солят, кладут на них гнет, чтобы вытек сок, затем обваливают в муке (1 столовая ложка) и слегка обжаривают в масле. Лук, нарезанный кружочками, обжаривают до золотистого цвета. Грибы моют, крупно нарезают.

На дно кастрюли кладут баклажаны, на них грибы, затем лук и снова чередуют ряды, причем сверху должны быть баклажаны. Заливают сметаной, смешанной с мукой (1 столовая ложка) и солью. Кастрюлю накрывают крышкой и при среднем нагреве доводят баклажаны в духовке до готовности.

Баклажаны 5 шт., свежие грибы 600 г, репчатый лук 4 шт., топленое масло $\frac{1}{2}$ стакана, сметана 1 стакан, пшеничная мука 2 столовые ложки, соль по вкусу.

Баклажаны, фаршированные сыром. Подготовленные для фарширования плоды, разрезанные пополам, опускают на 5 мин в кипящую подсоленную воду, затем откидывают на дуршлаг. Сваренные вкрутую яйца рубят,

смешивают с натертым сыром, добавляют растопленное масло, перемешивают. Подготовленным фаршем наполняют баклажаны, кладут их на противень, сбрызгивают растопленным маслом и запекают в духовке.

Баклажаны 5—6 шт., сыр (голландский, чанах) 150 г, яйца 2—3 шт., топленое масло 4 столовые ложки.

Баклажаны фаршированные. Подготовленные баклажаны опускают на 5 мин в кипящую подсоленную воду, затем дают стечь воде и наполняют овощным или грибным фаршем, после чего кладут на сковороду, смазанную жиром, заливают сметаной и в течение 50—60 мин запекают в духовке.

Фарш овощной готовят так. Очищенные и промытые овощи нарезают соломкой и обжаривают на масле, добавляют нарезанные

дольками помидоры и обжаривают еще 5 мин, солят по вкусу и добавляют мелко нарезанную зелень.

Для грибного фарша подготовленные грибы заливают кипятком и варят 10 мин, после чего откидывают на дуршлаг. Вареные грибы мелко нарезают, обжаривают на масле, добавляют томат-пюре и проваривают. Грибной фарш тщательно смешивают с мелко рубленным поджаренным луком, солят по вкусу.

Для овощного фарша: на 1 кг баклажанов — морковь 5 шт., репчатый лук 3 шт., мелко нарезанная зелень петрушки или сельдерея 1 столовая ложка, помидоры 2 шт., растительное масло 3 столовые ложки.

Для грибного фарша: свежие грибы 500 г, репчатый лук 2 шт., томат-пюре 2 столовые ложки, растительное масло 3 столовые ложки.

Соленые баклажаны. Выбирают баклажаны фиолетовой окраски, с плотной и упругой мякотью. Моют их, затем бланшируют в кипящей подсоленной воде: плоды массой до 200 г — около 5 мин, свыше 200 г — до 10 мин, охлаждают. Укладывают в подготовленную чистую посуду, пересыпая солью (из расчета 100 г соли на 10 кг плодов). Каждый второй

или третий слой баклажанов перекаладывают измельченной зеленью петрушки и сельдерея, сладким перцем, а также нарезанным чесноком и горьким стручковым перцем. Заполнив емкость, заливают овощи 4—5 %-ным раствором соли (из расчета 400—500 г соли на 10 л воды). Выдерживают 5—6 суток при комнатной температуре, затем хранят в холодном месте.

На 10 кг соленых баклажанов: баклажаны 13 500 г, зелень сельдерея 600 г, зелень петрушки 350 г, чеснок 35 г, горький стручковый перец 5—10 г, сладкий свежий перец 350 г, соль 500—600 г.

Баклажаны маринованные по-кавказски. На подготовленных плодах с одной стороны срезают тонкий слой кожицы и делают в этом месте продольный надрез, внутри посыпают солью и оставляют на 1 ч. Кладут баклажаны в кастрюлю, заливают холодной водой, сверху помещают гнет и варят до готовности. Затем откидывают баклажаны на дуршлаг и вновь кладут под пресс.

Для фарша перемешивают рубленый чеснок, мелко нарезанную зелень сельдерея и укропа,

а также сладкий и острый перец. Полученной массой начиняют баклажаны, складывают их в эмалированную посуду, заливают 9 %-ным уксусом так, чтобы он покрывал баклажаны слоем примерно 2—3 см, и кладут гнет. Так баклажаны сохраняются длительное время, но держать их следует в прохладном темном месте.

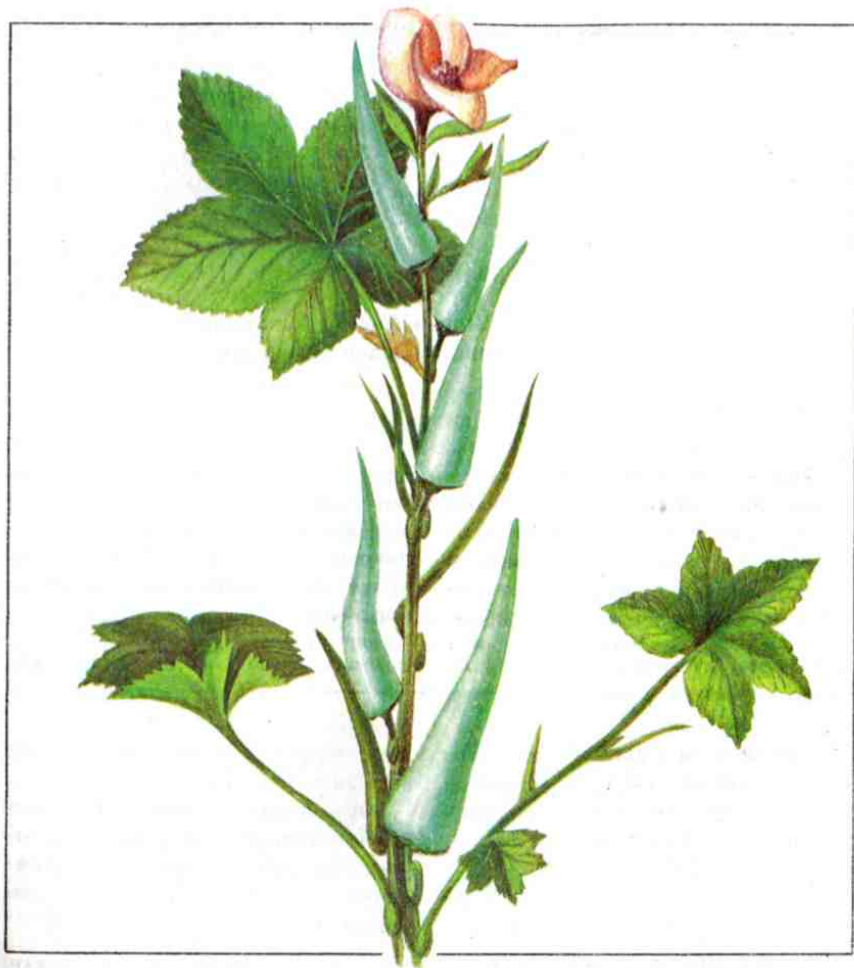
Соленые и маринованные баклажаны подают к столу как закуску или гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Для фарша на 1 кг баклажанов — рубленый чеснок 300 г, мелко нарезанная зелень сельдерея 200 г, зелень укропа 100 г, мелко нарезанный сладкий перец 200 г, острый перец, соль по вкусу.

Ба́мия

Ба́мия, или ба́мья, илиokra, или гамбо, — однолетнее растение семейства мальвовых. Как овощное растение встречается в различных странах Азии, Африки и Америки.

В нашей стране культивируется в республиках Закавказья и Средней Азии, в Крыму, на юге Украины и в Молдавии.

**Бамя**

Сортов бамии немного, наиболее известны из них Белая цилиндрическая 127, Дамские пальцы, Белый бархат, Карликовая зеленая.

Бамя имеет толстый, ветвистый стебель, крупные листья на длинных черешках. Плод-стручок представляет собой крупную многосеменную коробочку. Семена округлой формы, темно-зеленого, оливкового или темно-серого цвета.

Плоды бамии — ценный диетический продукт. Они богаты белковыми веществами, аскорбиновой кислотой, содержат каротин и витамины группы В, а также минеральные и пектиновые вещества.

Отвар из плодов бамии применяют при простуде и кашле. Наличие в плодах большого количества слизистых веществ делает их ценными для питания больных язвенной болезнью и гастритом.

В пищу употребляют 3—6-дневные завязи плодов. Поскольку цветение бамии растянуто, убирают молодые завязи многократно, через каждые 3—4 суток, иначе плоды быстро теряют свои товарные качества, становятся грубыми, волокнистыми. Собранные зеленые плоды нельзя хранить долго: в холодильнике при температуре 2—4 °С — всего лишь несколько суток. Недозрелые семена бамии можно использовать вместо зеленого горошка. Зрелые поджаренные семена служат для приготовления кофейного напитка.

Молодые завязи (зеленые плоды) бамии варят и жарят, используют для приготовления супов и соусов. Можно также заготавливать их впрок — для этого их сушат, замораживают и консервируют.

Перед употреблением с зеленых плодов бамии удаляют плодоножки и тщательно промывают.

Бамия, запеченная с яйцом. Плоды отваривают в подсоленной воде с добавлением небольшого количества уксуса. Отваренные плоды выкладывают на сковороду, смазанную маслом, сверху —

слой жареного лука, на него — еще один слой бамии и заливают все яично-молочной смесью. Запекают бамию в разогретой духовке до образования румяной корочки.

Бамия 700 г, репчатый лук 2 шт., яйца 2 шт., молоко $\frac{1}{2}$ стакана, сливочное масло 1—2 столовые ложки,

Бамия с фасолью и чесноком. Плоды отваривают в подсоленной воде. Бобы молодой фасоли отваривают до готовности. Отваренные овощи смешивают, заправляют сливочным маслом и измельченным чесноком, разведен-

ном небольшим количеством отвара фасоли.

При подаче овощи украшают кружочками свежих огурцов и помидоров, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Бамия 500 г, бобы свежей фасоли 1 стакан, сливочное масло 2 столовые ложки, огурцы 1 шт., помидоры 2 шт., соль, измельченный чеснок и мелко нарезанная зелень по вкусу.

Кружки с бамией. Отваренные плоды бамии пропускают через мясорубку, добавляют предварительно замоченные в воде овсяные хлопья, яйца, мелко нарезанный лук, соль и все хорошо перемешивают. Из полученной

массы формируют сначала небольшие шарики, затем, приплюснув их ножом, — плоские кружки, которые панируют в сухарях и обжаривают с обеих сторон до светло-коричневого цвета.

Подают блюдо со сметаной.

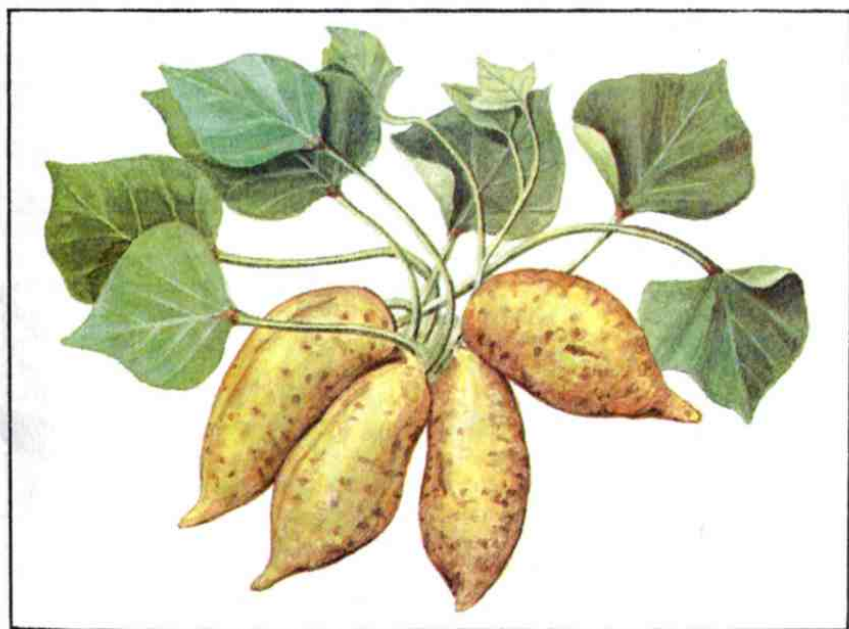
Бамия 300 г, овсяные хлопья 3 столовые ложки, вода $\frac{1}{2}$ стакана, яйцо 1 шт., репчатый лук 1 шт., измельченный в крошку сушеный пшеничный хлеб 2—3 столовые ложки, растительное масло 2—3 столовые ложки, соль по вкусу.

Батат

Батат культурный, или сладкий картофель, — многолетнее травянистое растение семейства вьюнковых. В пищу идут клубни, мякоть которых имеет белую, розовую или красную окраску. Кстати, так называемые клубни представляют собой утолщения корней и являются корнеплодами. У некоторых сортов они образуются у самой корневой шейки и выходят на поверхность почвы.

Специалисты ООН по вопросам продовольствия и сельского хозяйства (ФАО) собрали многочисленные сведения, которые позволяют судить о роли той или иной сельскохозяйственной культуры в жизни людей. Оказывается, по популярности вслед за картофелем (одной из самых распространенных культур) стоит батат, хотя и уступает картофелю по объему валового сбора. В Азии, Африке и Южной Америке батат — один из основных продуктов питания.

Общее число сортов батата исчисляется сотнями, однако в каждой стране распространены свои местные сорта. В нашей стране батат широко не возделывается. Пока культивируется только сорт ВИР 85



Батат

с удлинненными клубнями массой 200—400 г, некоторые из них достигают 4—5 кг.

В южных районах Украины, где для батата весьма подходящие климатические условия, его используют как техническую культуру для консервной и кондитерской промышленности.

Батат отличается высокими питательными и хорошими вкусовыми качествами. Клубни его богаты крахмалом (8—28 %) и сахаром (4—34 %). Довольно щедро наделен батат и некоторыми витаминами. Кроме того, батат представляет собой фитонцидное растение, обладающее антимикробными свойствами.

В зависимости от сортов клубни батата различаются по количеству содержащегося в них млечного сока, что в известной мере определяет их кулинарное назначение и способы переработки.

Вареные и печеные клубни батата с сочной мякотью по вкусу приближаются к фруктам. Из клубней этих сортов делают пастилу, повидло, пюре, фарши для пирогов. Сухомякотные сорта батата богаты крахмалом и по вкусу ближе к картофелю.

Из батата готовят такие же блюда и кулинарные изделия, как и из картофеля. Перед употреблением клубни батата очищают от кожицы, моют и нарезают в зависимости от кулинарного использования.

Бобы

Бобы конские, или кормовые, или русские, — однолетнее культурное растение семейства бобовых.



Бобы



Бобы сорта Русские черные

Бобы — культура хотя и древняя, но пока еще малораспространенная. Первые сведения о возделывании их в России относятся к концу XVIII в.

Различают бобы овощные (огородные) и конские: у огородных семена крупные, у конских — мелкие. Это деление условно, поскольку кормовые бобы так же, как и огородные, употребляются в пищу.

Из культивируемых овощных сортов бобов наиболее распространенным является сорт Русские черные, реже возделываются Белорусские, Винзерские белые и зеленые, Йыгева.

Плод — боб (стручок), в котором по три — пять и более семян (зерен). Семена крупные, плоские, желтые, темно-коричневые или почти черные. Створки бобов в технической спелости зеленые, мясистые, у созревших бобов — грубые, твердые, темно-бурые или черные.

Пищевая ценность семян от их окраски не зависит: темно-коричневые бобы так же вкусны и полезны, как и бледноокрашенные. Меняется только цвет отвара.

По вкусу и питательности овощные бобы не уступают многим другим овощам. В зернах бобов содержится много растительного белка (23—35%), значительная часть которого хорошо усваивается организмом.

По содержанию белка семена бобов превосходят зеленый горошек, по энергетической ценности опережают картофель и капусту. В бобах имеются витамины А, группы В и другие, содержатся крахмал, сахар, пектиновые вещества.

В пищу используют зерна бобов, достигшие молочной спелости (недозрелые), для приготовления супов — зерна в восковой и полной спелости.

Зерна сушат и консервируют, причем для консервирования применяют лопатки бобов — зеленые стручки вместе со створками.

Перед употреблением зерна бобов необходимо отваривать до полной готовности. Сырыми их не едят, так как в них содержатся отрицательно влияющие на организм вещества, природа которых пока не известна.

Поскольку сушеные бобы варятся очень долго, их предварительно замачивают. Потом моют, заливают холодной водой (ее должно быть в 2 раза больше, чем бобов) и оставляют на 5—8 ч в прохладном месте для набухания. Затем воду сливают, бобы заливают свежей (из расчета 2—3 л воды на 1 кг бобов). Закрывают кастрюлю крышкой и варят бобы при слабом кипении в течение 40—50 мин. Во время варки к бобам можно добавить репчатый лук или лавровый лист. Готовые бобы откидывают на дуршлаг и дают стечь отвару.

Свежие бобы для всех блюд подготавливают одинаково. Обрезают кончики стручков, с обеих сторон удаляют волокна швов, моют в холодной воде и нарезают наискосок кусочками шириной 3—5 см. Нарезанные бобы опускают в подсоленную кипящую воду постепенно, чтобы не прекращалось кипение. Варят бобы в большом количестве воды (ее берут в 2—3 раза больше, чем бобов), чтобы они оставались зелеными, до готовности.

Бобы тушеные. Отваренные бобы кладут в кастрюлю с разогретым маслом, жарят 1 мин, добавляют воду, соль и, закрыв кастрюлю крышкой, тушат 3 мин,

пока стручки не станут ярко-зелеными.

Затем снимают крышку и тушат, время от времени перемешивая, еще 5—6 мин.

Бобы 400 г, растительное масло 2 столовые ложки, вода $\frac{1}{2}$ стакана, соль $\frac{1}{4}$ чайной ложки.

Бобы с яйцом. Отваренные бобы кладут на сковороду, смазанную маслом, добавляют пассерованный зеленый лук, мелко

нарезанную зелень чабера или петрушки, соль, заливают взбитыми яйцами и доводят в духовке до готовности.

Бобы 200 г, лук-перо 20 г, топленое масло 1 столовая ложка, яйца 2 шт., мелко нарезанная зелень чабера или петрушки 1 чайная ложка, соль по вкусу.

Оладьи. Из отваренных бобов готовят пюре, добавляют яйцо, соль, сахар, дрожжи, разведенные в молоке, муку. Все компоненты перемешивают до получения теста однородной консистенции и

ставят его на 2 ч для брожения. Когда тесто поднимется, из него выпекают оладьи.

Подают оладьи из вареных бобов обычно со сметаной или киселем.

Бобы 500 г, яйцо 1 шт., соль $\frac{1}{4}$ чайной ложки, сахар 1 столовая ложка, прессованные дрожжи 10 г, молоко 1 стакан, пшеничная мука 1— $1\frac{1}{2}$ стакана, растительное масло $\frac{1}{2}$ стакана.

Котлеты. Вареные охлажденные бобы пропускают через мясорубку вместе с творогом и брынзой, добавляют яйца, половину нормы сухарей и соль. Из перемешанной массы формируют кот-

леты, панируют их в сухарях и жарят с обеих сторон, после чего ставят на 3—5 мин в разогретую духовку.

При подаче котлеты из бобов поливают сметаной.

Бобы сушеные 1 стакан, брынза и творог по 100 г, панировочные сухари 4 столовые ложки, яйца 2 шт., растительное масло 3—4 столовые ложки.

Пюре из бобов и картофеля. Картофель и бобы отваривают, охлаждают и пропускают через мясорубку. Измельченную массу

нагревают, разводят горячим молоком, солят по вкусу, добавляют жир и тщательно перемешивают.

Бобы сушеные 1 стакан, картофель 3—4 шт., сливочное масло или маргарин 4 столовые ложки, молоко $\frac{3}{4}$ стакана.

Бобы запеченные. Отваренные бобы заливают бульоном и тушат при слабом нагреве 15—20 мин в закрытой кастрюле. После этого

бобы перекладывают на сковороду, смазанную жиром, посыпают сухарями, заливают сметаной и запекают в духовке.

Бобы 1¹/₂ стакана, мясной или куриный бульон 2 стакана, сливочное масло или маргарин 2 столовые ложки, молотые сухари 2 столовые ложки, сметана 1¹/₂—1 стакан.

Закуска с бобами. Ядра орехов слегка обжаривают, охлаждают и хорошо измельчают. Лук и чеснок мелко нарезают, обжаривают и охлаждают.

Отваренные бобы смешивают с предварительно подготовленными ядрами орехов, луком и чесноком, после чего солят по вкусу.

Бобы 1 стакан, ядра орехов (арахиса, фундука, кешью) 1¹/₂ стакана, репчатый лук 2—3 шт., чеснок 2—3 зубчика, растительное масло 2 столовые ложки.

Браунколь

Браунколь — один из сортов листовой (не кочанной) капусты. Он имеет курчавые листья темно-зеленого, голубовато-зеленого, зеленого и даже голубовато-красного цветов. В пищу используют в основном зеленую капусту, которая отличается приятным вкусом. Есть и такие возделываемые культуры этой капусты, которые благодаря размерам, окраске или степени курчавости листьев относятся в некоторых странах к декоративным растениям.

Родина этой капусты — Западная Европа. Принадлежит она к числу зимних капуст, т. е. возделывается в районах с мягкой зимой. В СССР возделывается не браунколь, а савойская капуста.

В листьях зеленой капусты, богатых хлорофиллом, содержится много ценных питательных веществ. По количеству минеральных веществ она превосходит все остальные овощи, за исключением шпината. В ней много кальция, фосфора, железа. Благодаря высокому содержанию калия браунколь способствует выделению излишков жидкости из организма. Не менее богата эта капуста и витаминами С (105 мг%), группы В и каротином.

Перед тепловой обработкой капусту обрабатывают следующим образом. Листья очищают от грубых черенков, тщательно моют и нарезают (шинкуют) острым ножом.

В сыром виде браунколь не употребляют, поскольку у нее довольно жесткие листья.

Суп с браунколем. Нашинкованную капусту тушат с добавлением бульона, пока листья не станут мягкими. Затем добавляют молоко, пассерованные лук и зелень петрушки, заправляют пассеро-

ванной мукой. Очень хорошо добавить в суп копчено-вареный или сырокопченый окорок, нарезанный кусочками по 25—30 г на порцию, проваренными в бульоне.

На 4 порции: браунколь 500 г, бульон 1 л, репчатый лук 1 шт., мелко нарезанная зелень петрушки 1 чайная ложка, сливочное масло 2 столовые ложки, пшеничная мука 1 столовая ложка, молоко $1\frac{1}{2}$ —2 стакана, соль по вкусу, копчено-вареный или сырокопченый окорок 100—120 г.

Браунколь тушеный. Нашинкованные капусту и лук-порей тушат в течение 15 мин с добавлением бульона или воды, свиного жира, затем добавляют предварительно

замоченные овсяные хлопья, соль, сахар и молотый перец.

Подают тушеный браунколь с жареным крупно нарезанным картофелем.

Браунколь 500 г, лук-порей 100 г, свиной топленый жир 2 столовые ложки, бульон 1 стакан, овсяные хлопья 1 стакан, сахар, соль и любой молотый перец по вкусу.

Омлет, фаршированный браунколем. Мелко нашинкованную капусту варят в небольшом количестве воды под крышкой в течение 10—15 мин, после чего откидывают на дуршлаг.

Затем готовят смесь для омлета: смешивают яйца, молоко или воду, соль. Подготовленную смесь выливают на сковороду

с растопленным жиром и жарят. Когда масса слегка загустеет, на нее выкладывают фарш из браунколя, закрывают его с двух сторон загустевшей массой, придав омлету форму пирожка, и дожаривают. Готовый омлет перекладывают на тарелку швом вниз и поливают растопленным сливочным маслом.

На 4 порции: браунколь 180—200 г, яйца 8 шт., молоко $\frac{1}{2}$ стакана, маргарин 1 столовая ложка, соль по вкусу, сливочное масло $\frac{1}{2}$ столовой ложки.

Брокколи

Брокколи, или спаржевая, — разновидность цветной капусты. Мясистая головка (видоизмененное соцветие) распадается у брокколи на несколько или много метельчато расположенных мясистых ветвей со скрученными на вершинах мелкими головками из недоразвитых цветочных бутонов.

Цветочные бутоны (цветоносы), так называемые «отпрыски» (от итальянского «брокко»), и дали капусте название. За свои сильно разветвленные побеги брокколи называют также спаржевой капустой. В средние века эта культура распространилась из Италии по всей Европе, а в России первые сообщения об «итальянской» капусте появились в печати в 1773 г. Но несмотря на широкое использование ее в зарубежных странах, особенно в Италии, Испании, США и Канаде, до начала восьмидесятых годов в нашей стране она была почти неизвестна. Сейчас же только для средней полосы СССР рекомендовано для возделывания более дюжины сортов брокколи.

Обжаренная в сухарях цветная капуста — любимое блюдо многих. А вот брокколи знают немногие, хотя цветная капуста — овощ из обширной группы сортов брокколи.

Существуют сорта ветвистой брокколи, не образующей головок — видоизмененных соцветий, и сорта брокколи с головками бледно-зеленой или фиолетовой окраски. Сорта брокколи с зелеными головками немного: наиболее известна из них Калабрийская брокколи. В Латвии выращивают зеленоголовый ранний сорт Грюн спраутинг, в средней полосе культивируется зеленая отпрысковая Граинн спраутинг. Сорта брокколи с фиолетовой окраской более позднеспелые.

Брокколи преимущественно выращивают в средней полосе и на юге, хотя вполне можно было бы культивировать и в северных районах нашей страны.

Брокколи хранится лучше цветной капусты. Так, после 150 суток хранения потери у брокколи в 2—3 раза меньше, чем у цветной капусты.

По вкусу брокколи напоминает более распространенную у нас цветную капусту, но с более пикантным привкусом. Зато химический состав ее значительно разнообразнее, чем цветной капусты. Так, если в соцветиях цветной капусты содержится только 2 мг% метионина, то в головках брокколи — 4 мг%, а в бутонах ее — 100—160 мг% витамина С, что почти в 3 раза больше, чем в цветной капусте, побеги намного богаче сахарами.

Молодые листья брокколи по питательности приравнивают к шпинату и листовой капусте. Кроме того, брокколи богата каротином (до 4 мг%), в то время как цветная капуста его почти лишена.

Головки брокколи — по существу готовые поливитамины: они содержат витамины А, В₁, В₂, РР, С, Е; соли калия, фосфора, кальция, магния. По химическому составу она занимает ведущее место не только среди всех других видов капусты, но и среди других овощных культур. Например, по количеству белка брокколи превосходит спаржу, шпинат, сахарную кукурузу, батат. По содержанию большинства незаменимых аминокислот в белке не уступает говядине, а по наличию лизина, изолейцина и триптофана — белку куриного яйца. В состав белка брокколи входят также такие вещества (метионин, холин), которые препятствуют накоплению в организме холестерина, отчего брокколи особенно рекомендуется пожилым людям.

В брокколи содержится до 38 мг% пуриновых оснований, что ограничивает ее употребление в сыром виде, а также ее отваров в диетическом и лечебном питании.

У ветвистых, или отпрысковых, сортов брокколи в пищу употребляют нежные видоизмененные побеги с плотно сомкнутыми недоразвившимися бутонами. После удаления центральных побегов в пазухах листьев в течение нескольких недель отрастают боковые, более мелкие побеги, которые убирают в 2—3 приема. Отваренные в слегка подсоленной воде 20-сантиметровые стебли побегов второго или третьего урожая по вкусу напоминают зеленую спаржу. Наиболее распространенный сорт брокколи с зелеными головками характеризуется биологическими признаками и внешним видом, близкими к цветной капусте. В пищу идут как головки, так и нежные стебли капусты.

Брокколи используют для приготовления салатов, супов, гарниров, употребляют в отварном (с молочным, сметанным соусом или растопленным сливочным маслом) и жареном виде. Из нее, кроме того, готовят такие же блюда, как и из цветной капусты.

Головки брокколи, разобранные на отдельные соцветия и нежный стебель, моют в дуршлаге холодной проточной водой. Варят брокколи 8—10 мин в подсоленной кипящей воде.

Салат из брокколи. Отваривают головки капусты до полуготовности (она должна быть слегка твердой), охлаждают, разбирают на отдельные соцветия, кладут

в салатницу, поливают заправкой. Сверху салат посыпают мелко нарезанными сваренными вкрутую яйцами, а также зеленым луком.

Брокколи 500 г, яйца 2 шт., нарезанный лук-перо 2—3 столовые ложки.

Для салатной заправки: растительное масло 1 столовая ложка, 3 %-ный уксус 2 столовые ложки, сахар 1 чайная ложка, соль и черный молотый перец по вкусу.

Брокколи жареная. Отваренные до полуготовности соцветия

брокколи панируют в сухарях и жарят до золотистой окраски.

На 4 порции: брокколи 1 кг, сливочное масло 4 столовые ложки, молотые сухари $\frac{1}{2}$ столовой ложки.

Брокколи маринованная. Соцветия капусты отваривают в течение 2—3 мин в подсоленной, слегка подкисленной воде. Отваренные соцветия закладывают в стеклянные банки, заливают мари-

надом и плотно закрывают крышками. Хранят банки с капустой в холодильнике. Используют маринованную брокколи как гарнир к мясным и рыбным блюдам, для приготовления салатов.

Для получения 1 кг маринованной брокколи: вода 5 л, соль 50 г, лимонная кислота 3 г.

Для мариныда: 3 %-ный уксус $\frac{1}{2}$ стакана, вода $2\frac{1}{2}$ стакана, сахар 2 столовые ложки, душистый перец 10 горошин, лавровый лист 1 шт., соль $\frac{1}{2}$ столовой ложки.

Брункресс

Брункресс, или водяной кресс, или жеруха лекарственная, — многолетнее травянистое растение семейства крестоцветных. Возделывается и в однолетней культуре. Листья у брункресса перисто-рассеченные, темно-зеленые, блестящие. Цветки — белые, собраны в полусонтики.



Ранней весной, когда земля еще только готовится к будущим урожаям, а организм так нуждается в жизненно важных веществах, в прозрачных проточных ручьях почти подо льдом появляется первая нежная зелень. Это — водяной кресс. Растение это холодостойкое, хорошо растет и дает нежную зелень при обилии влаги. Выращивают его на дне очищенных канав с проточной водой или на обычных огородных грядках при обильном поливе, а в районах с мягким климатом — зимой по берегам незамерзающих водоемов при температуре воды 10—12 °С.

В Западной Европе культивируется несколько сортов брункресса в предназначенных для него небольших водоемах.

Во Франции и Англии проведены серьезные исследования по возделыванию брункресса на гидропонной культуре. К такому же выводу пришли и советские ученые.

К сожалению, в нашей стране брункресс — весьма редкое, мало-распространенное растение. В диком виде встречается в европейской части страны, а также в Средней Азии. А ведь благодаря богатому содержанию каротина и аскорбиновой кислоты, а также наличию железа, серы и йода брункресс является одним из ценнейших растений. Кроме того, брункресс отличается высоким содержанием витаминов С, К, Е и каротина, минеральных веществ.

В народной медицине брункресс используют при нервных заболеваниях и лихорадке.

В питании используются листья и молодые побеги с острым горчичным вкусом. Начало уборки через 50—60 суток после посадки. Урожай

снимают многократно, каждый раз срезая побеги длиной около 10 см.

В пищу брункресс, по вкусу напоминающий редьку, употребляют как острую пряную приправу и для приготовления салатов.

Салат из брункресса. Срезанную зелень тщательно промывают в холодной проточной воде, дают

ей стечь, нарезают, добавляют по вкусу соль и заправляют майонезом или растительным маслом.



Брюква

Брюква, или бухма, — двулетнее растение семейства крестоцветных. Форма корнеплода чаще всего сплюснуто-шаровидная, окраска мякоти — белая или желтая.

Брюква на Руси истари была одним из самых любимых овощей. Но ее, как и репу, во второй половине XIX в. вытеснил картофель. Брюква имеет многочисленные народные названия: брукла, буква, бухма, бухма, галанка, ланка, ландушка, баклага, глухва, землянуха, синюха...

Брюкву и сейчас во многих странах не забывают, причем в последние полвека спрос на нее постоянно возрастает. Очень ценят брюкву в США. И поскольку климат там неблагоприятен для брюквы, то ее привозят из Канады (провинции Онтарио и др.). Особенно славится там Сладкая русская белая брюква.

Сорта брюквы различают по окраске мякоти. В нашей стране выращивают следующие сорта этого овоща: Масляная белая, Вышигородская, Гофманская белая, Гофманская желтая, Масляная желтая, Шведская, Бангольмская. Есть у нас и знаменитый сорт желтой брюквы — Красносельский. Диаметр корнеплода 12—15 см, высота 17—18 см, масса около 1 кг.

Брюква выдерживает хранение до весны в полиэтиленовых мешках, присыпанных сверху песком слоем 3—4 см, причем в ней хорошо сохраняется витамин С. Наиболее благоприятна температура хранения корнеплода 0—1 °С, относительная влажность воздуха 75—85 %. Таким образом, брюква может служить богатым и дешевым источником

этого витамина в течение всей зимы и особенно ранней весной, когда в нем ощущается острый недостаток.

Брюква — ценное овощное растение. В состав ее входят углеводы, белки, соли кальция, железа, фосфора, по содержанию витамина С она опережает все виды корнеплодов.

Правда, в брюкве меньше питательных веществ, чем в картофеле, зато у нее есть другое достоинство: брюква содержит горчичное масло и гликозиды, придающие блюдам из нее своеобразные вкус и аромат.

Использование в пищу брюквы разнообразно. Сладкую сочную мякоть корнеплода употребляют в сыром виде. Очищенную, измельченную на терке брюкву смешивают с мелко нарезанными репчатым луком, яблоками, морковью или натертым хреном, заправляют майонезом или растительным маслом, добавляют по вкусу сахар и соль.

Брюква печеная. Очищенную брюкву (крупную разрезают на 2—4 части) выкладывают на противень, добавляют воды и запекают до мягкости. После этого

ее охлаждают, нарезают тонкими ломтиками, смешивают с мелко нарезанным репчатым луком, солью, заправляют растительным маслом или сметаной.

Пюре из картофеля с брюквой. Очищенные картофель и брюкву, взятые в равных количествах, варят в небольшом количестве воды до готовности.

добавляют сливочное масло, горячее молоко, соль и перемешивают.

Слив воду, разминают овощи,

точно так же можно приготовить пюре из брюквы и моркови и из других овощей.

На 1 кг пюре: брюква 600 г, картофель 600 г, сливочное масло 2—3 столовые ложки, молоко $\frac{3}{4}$ стакана, соль по вкусу.

Брюква, запеченная с соусом. Нарезанную небольшими ломтиками брюкву отваривают в небольшом количестве воды почти до мягкости. В глубокую сковороду, смазанную жиром, кладут ровным слоем ломтики отваренной брюквы, заливают ее молочным соусом, сверху посыпают тертым сыром и запекают 15—

20 мин при температуре 180—200 °С.

Молочный соус готовят следующим образом. В неглубокой кастрюле пассеруют муку с маслом при слабом нагреве, постепенно вводят горячее молоко. Соус варят, непрерывно помешивая, в течение 10 мин, в конце добавляют соль.

Брюква 800 г, маргарин 1 столовая ложка, тертый сыр 1 чайная ложка.

Для соуса: пшеничная мука и сливочное масло по 1 столовой ложке, молоко 1 стакан, соль по вкусу.

Запеканка из брюквы. Нарезанную брюкву ошпаривают, а затем припускают в молоке, добавив жир и соль, до готовности. Массу протирают, доводят до кипения, всыпают манную крупу и варят. Слегка охладив массу, добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, и перемешивают. В полученную массу вводят

взбитые яичные белки и осторожно перемешивают. Массу выкладывают на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают.

При подаче запеканку поливают растопленным сливочным маслом и посыпают сахарной пудрой или песком.

На порцию: брюква 200 г, манная крупа $\frac{1}{2}$ столовой ложки, маргарин и молоко по 1 столовой ложке, сахар-песок 1 чайная ложка, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., молотые сухари 1 чайная ложка, сливочное масло $\frac{1}{3}$ чайной ложки, соль по вкусу.

Брюква, фаршированная творогом. Очищенную брюкву варят, затем охлаждают, после чего разрезают пополам (поперек) и вынимают часть мякоти. Творог пропускают через мясорубку, смешивают с сахаром, яйцами, крупой, разогретым жиром, солью, мелко нарезанными яблоками и вынутой мякотью брюквы.

Этой массой наполняют подготовленные плоды, после чего их выкладывают на смазанную жиром сковороду, сверху смазывают сметаной, сбрызгивают жиром и запекают в духовке до полной готовности.

Можно использовать и другие фарши — мясной, рисовый с яйцами.

На порцию: брюква 250 г, творог 60 г, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., манная крупа и сахар по 1 чайной ложке, яблоко $\frac{1}{2}$ шт., маргарин 1 столовая ложка, сметана $\frac{1}{2}$ чайной ложки, соль по вкусу.

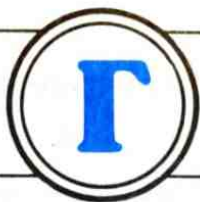
Брюква жареная. Очищенную брюкву варят до полуготовности, после чего нарезают крупными

ломтиками, посыпают солью, панируют в муке, обжаривают с жиром с обеих сторон.

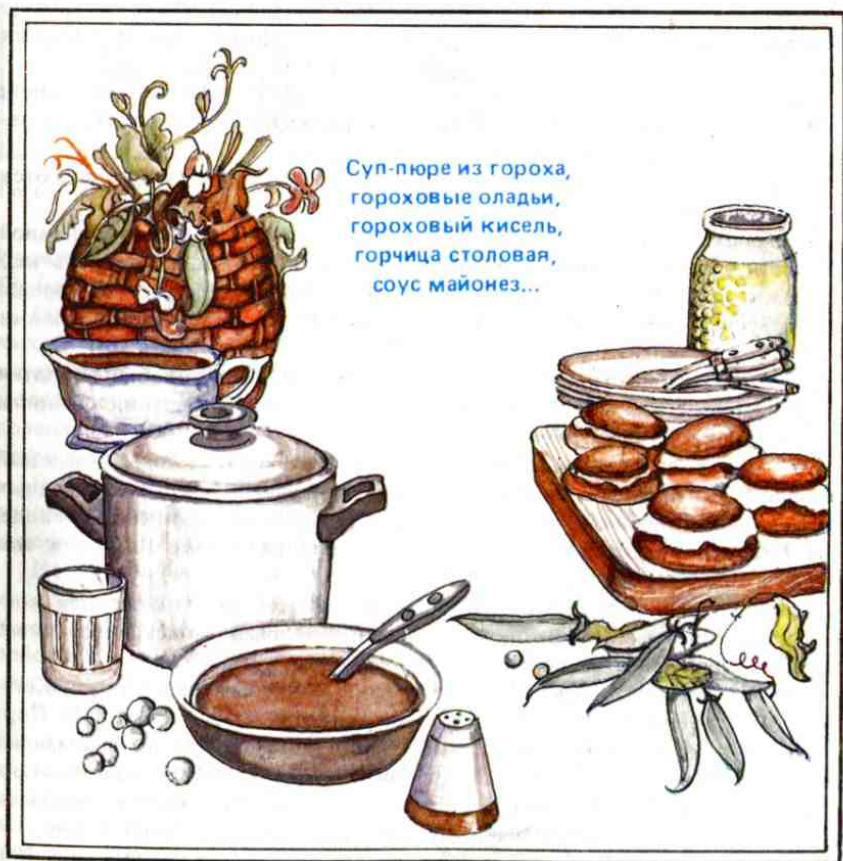
Брюква тушеная. Очищенную брюкву варят 10 мин, нарезают кубиками, обжаривают слегка с жиром, кладут в кастрюлю, зали-

вают молочным или сметанным соусом и тушат в закрытой посуде 15—20 мин при слабом нагреве.





Горох
Горчица
Горчица
листовая



Горох

Горох посевной — однолетнее растение семейства бобовых. Плод — боб. Семена шаровидной формы — горошины.

Культурные виды гороха — посевной и абиссинский; возделываются в Эфиопии и Южной Аравии. Древнейшее культурное растение, известное со времен каменного века, горох посевной представлен множеством разновидностей и сортов. По типу бобы делятся на луцильные и сахарные. У луцильных бобов на внутренней стороне створки имеется грубая пергаментовидная пленка, а у бобов сахарных сортов такой пленки нет.

Среди сортов луцильного гороха различают гладкозерные и мозговые (с морщинистой поверхностью). Мозговой горох вкуснее, содержит больше сахара, меньше крахмала, дольше не перезревает и потому ценится выше. По мере созревания в зернах гороха резко уменьшается содержание сахаров, которые переходят в крахмал.

Окраска бобов технической спелости — от светло- до темно-зеленой, причем она одинаковая и у бобов, и у гороха. Кстати, горох темно-зеленой окраски оценивается выше.

Сорта овощного гороха по способу употребления подразделяются на сахарные лопаточные и десертного назначения и луцильные.

У гороха сахарных сортов десертного назначения бобы в съемной спелости сочные, мясистые, нежные, горошек негрубый, сладкий (в нем содержится 6—9 % сахара). В пищу употребляют бобы в фазе хорошо сформировавшегося горошка целиком, вместе со створками, свежими или отваренными.

У гороха лопаточных сортов используют незрелые бобы-лопатки с небольшими зернами молочной зрелости для приготовления овощных супов, гарниров, блюд.

У гороха луцильных сортов в пищу употребляют только зеленый горошек, вылущенный из бобов. Зеленый горошек луцильных овощных сортов очень нежный, сладкий. Употребляют его как в свежем виде, так и после кулинарной обработки — готовят различные блюда, в том числе и диетические.

Зеленый горошек луцильных мозговых сортов используют для консервирования, замораживания и сушки. Заливка консервированного зеленого горошка этих сортов при хранении не мутнеет.

Из сахарных сортов наиболее распространены следующие: Жегалова 112, Неистошимый 195, Карагандинский 1053, Генри 15. Сорт Жегалова 112 сахарный, десертный, самый крупноплодный, незрелые бобы съедобны целиком; Неистошимый 195 — вкусный и сладкий горошек, содержит 6—7 % сахара, собранный с зернами молочной зрелости используют, как и лопаточный, для приготовления различных блюд.

Наиболее распространенные сорта луцильного гороха: Белладонна 136,



Горох

Изумрудный 20, Овощной 76, Победитель Г33, Ранний 301, Ранний Грибовский 11, Скороспелый 199.

Основная пищевая ценность гороха в высоком содержании минеральных солей, микроэлементов, витаминов, особенно группы В. Наличие витамина С (до 26 мг на каждые 100 г продукта), фолиевой кислоты, железа, довольно высокое содержание йода (4 мг на каждые 100 г) позволяют рекомендовать горох для профилактики малокровия, зоба, атеросклероза и ожирения.

Горох богат и такими ценными для организма, обладающими липотропными свойствами веществами, как метионин, холин и лецитин, которые способствуют нормализации жирового обмена.

Из минеральных солей в горохе содержатся кальций, фосфор, магний и особенно много калия. Благодаря высокому содержанию калия горох и зеленый горошек за счет мочегонного, желчегонного и послабляющего действия способствуют выведению из организма жидкости. Вот почему они особенно полезны людям с заболеваниями печени, почек и сердца.

В горохе много белка и углеводов, в основном крахмала. Таким образом, по энергетической ценности он даже превосходит некоторые сорта мяса, скажем, говядину средней упитанности.

И еще одно несомненное достоинство этой бобовой культуры. В горохе, особенно в зеленом горошке, много инозита — вещества, которое, как утверждают, обладает противосклеротическим и липотропным

свойствами. Наряду с калием инозит необходим для деятельности мышцы сердца.

Горох, как и фасоль, поскольку они содержат много пуринов, которые способствуют увеличению содержания мочевой кислоты в крови и отложению мочекислых солей (уратов) в суставах, не рекомендуется часто употреблять людям зрелого и пожилого возраста, а также страдающим подагрой.

В России горох, хотя и пришел к нам из заморских стран, известен с незапамятных времен. С давних лет среди прочих овощей русские отдавали предпочтение блюдам из гороха. Так, в постные дни на Руси пекли пироги с горохом, готовили гороховые сыр и лапшу...

Принято считать, что родоначальник всех культурных сортов гороха произрастал в районе Средиземного моря, а также в Индии, Тибете. Позднее он распространился в страны Европы и стал популярен у европейцев, особенно у французов.

В XVI в. помимо обычного стали культивировать еще сладкий зеленый горошек, причем он сразу пришелся по вкусу. Первыми в Европе его стали разводить голландцы, затем англичане, французы, немцы, а потом и русские.

В кулинарии применяют свежий зеленый горох — зерна и лопатки, крупу из зерен — целый шелушенный (лущенный) полированный и колотый шелушенный горох, зеленый консервированный горошек и быстрозамороженный горошек. При использовании гороха любого вида необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

Шелушенный (лущенный) горох перед приготовлением блюд тщательно перебирают, удаляют сорные примеси и хорошо промывают в холодной воде. Если горох хранился долго, то его перед варкой на 3—5 ч замачивают в воде, температура которой не выше 15 °С, причем воды берут в два раза больше, чем гороха.

Подготовленный горох заливают холодной водой (из расчета 2,5 л воды на 1 кг гороха) и варят под крышкой при слабом, но непрерывном кипении в течение 1—1½ ч. Во время варки не следует добавлять холодную воду, так как тогда горох будет хуже развариваться, а зерна потеряют свою форму. При необходимости можно добавлять кипятки. Когда горох станет мягким, варку прекращают, добавляют соль и оставляют его на 15—20 мин в отваре, который затем сливают.

Свежий зеленый горошек кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят 3—5 мин.

Недозревшие бобы-лопатки хорошо промывают в холодной воде, отрезают концы и, если они очень длинные, то, разрезав их пополам, опускают в кипящую подсоленную воду и варят до готовности.

Консервированный зеленый горошек прогревают в собственном отваре — доводят до кипения и варят 1—2 мин.

Быстрозамороженный горошек не размораживают: кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят 3—5 мин.

Сваренный горошек откидывают, а отвар используют для приготовления супов и соусов.

Суп с горохом. В кипящий бульон кладут сваренный горох и варят 5—10 мин, затем до- бавляют пассерованные овощи и проваривают в течение при- мерно 3—5 мин.

На 4 порции: лущеный горох $1\frac{1}{4}$ стакана, морковь 3 шт., корень петрушки 40 г, репчатый лук 1 шт., маргарин 3 столовые ложки, бульон 1,6 л.

Суп картофельный с горохом. Картофель нарезают крупными, а морковь и петрушку — мел- кими кубиками, лук мелко рубят. В бульон кладут отварной горох, доводят до кипения, после чего добавляют картофель, пассеро- ванные овощи и варят суп до готовности. Зеленый горошек кладут в суп вместе с пассерованными ово- щами.

На 4 порции: картофель 4 шт., лущеный горох $\frac{2}{3}$ стакана или зеленый консервированный горошек 200 г, репчатый лук 1 шт., морковь 1 шт., корень петрушки 80 г, маргарин 3 столовые ложки, бульон 1,5 л.

Суп-пюре из гороха. Горох варят в бульоне до размягчения, затем кладут корень петрушки, пассерованные морковь, лук и ва- ряют до готовности овощей. После этого отваренные овощи про- тирают, соединяют с белым соу- сом, добавляют оставшийся буль- он, солят и доводят до кипе- ния.

На 4 порции: лущеный горох 250 г, морковь 1 шт., корень петрушки 1 шт., репчатый лук 1 шт., сливочное масло 1 столовая ложка, пшеничная мука 4 чайные ложки, бульон 1,8 л.

Суп-пюре из зеленого горош- ка. Для гарнира часть зеленого горошка варят в собственном отваре. Лук и морковь нарезают, пассеруют, припускают в неболь- шом количестве бульона до го- товности вместе с оставшимся зе- леным горошком, затем проти- рают.

Протертые овощи соединяют с белым соусом, разводят буль- оном и проваривают. Готовый суп заправляют яично-молочной смесью.

На 4 порции: консервированный зеленый горошек 250 г или зеленый сушеный 80 г, морковь $\frac{1}{2}$ шт., репчатый лук 2 шт., пшеничная мука 3 столовые ложки, сливочное масло 4 чайные ложки, молоко $1\frac{1}{2}$ стакана, яйцо 1 шт., бульон 1,5 л.

Горошек тушеный. Нашинко- ванный лук поджаривают, добавив нарезанный кубиками жирный окорок, кладут томат-пюре, зе- леный горошек, бульон и тушат до готовности. При подаче блюдо посыпают мелко нарезанной зе- ленью петрушки или укропа.

На 4 порции: зеленый горошек или незрелые бобы-лопатка 600 г, репчатый лук 2 шт., окорок (жирный) 100 г, томат-пюре 2 столовые ложки, бульон 250 г,

Горох в соусе. Отваривают горох. Приготавливают овощной соус. Очищенные корни сельдерея, петрушки и лук-порей нарезают мелкими кусочками и пассеруют на сливочном масле до тех пор, пока они не станут совершенно мягкими. Затем вливают бульон, проваривают, смешивают с под-

жаренной мукой и варят 10—15 мин, после чего соус процеживают, овощи протирают и кладут в соус. Соус заправляют по вкусу солью, соединяют с отварным горохом и проваривают.

При подаче блюдо посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 4 порции: лущеный горох $1\frac{1}{2}$ стакана, бульон 250 г, корни сельдерея и петрушки по 1 шт., лук-порей 80 г, сливочное масло $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, пшеничная мука 1 столовая ложка.

Гороховые оладьи. Из сваренного гороха готовят пюре, которое охлаждают до 30—40 °С. Затем в пюре добавляют сырое яйцо, сахар, соль, дрожжи, разведенные в молоке, муку и хорошо

перемешивают. Полученное тесто на 1,5 ч ставят в теплое место. Когда тесто поднимется, из него выпекают оладьи. Подают оладьи горячими со сметаной, сливочным маслом или вареньем.

На 4 порции: лущеный горох 8 столовых ложек, молоко 4 столовые ложки, сахар 1 чайная ложка, прессованные дрожжи 4 г, пшеничная мука 4 столовые ложки, растительное масло 1 столовая ложка, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., сметана 3 столовые ложки.

Котлеты из гороха. Отварной горох дважды пропускают через мясорубку.

В слегка охлажденную массу добавляют мелко нарезанный поджаренный лук, взбитое яйцо,

муку, соль и все перемешивают. Из приготовленной массы формируют котлеты, обваливают их в сухарях и жарят с обеих сторон до образования золотистой корочки.

На 4 порции: лущеный горох $2\frac{1}{2}$ стакана, сливочное масло или маргарин $3\frac{1}{2}$ чайной ложки, репчатый лук 2 шт., пшеничная мука 4 столовые ложки, яйцо 1 шт., молотые сухари 2—3 столовые ложки, жир для жаренья 100 г, соль по вкусу.

Гороховая толченка. Горох замачивают, затем варят до готовности, добавляют нарезанный картофель, маргарин или

измельченный шпик и варят до готовности. Затем вливают молоко, солят, перемешивают и прогревают.

На 4 порции: лущеный горох 8 столовых ложек, маргарин $1\frac{1}{2}$ столовой ложки или шпик 80 г, картофель 2 шт., молоко 1 стакан.

Комы гороховые по-латышски. Предварительно замоченный горох и очищенный картофель отваривают по отдельности и еще горячими пропускают через мясорубку, добавляют нарезанный мелкими кубиками копченый шпик, обжаренный с нашинкованным луком, конопляную массу

(для ее получения семена конопли перебирают, поджаривают и 5—6 раз пропускают через мясорубку или толкут в ступке), соль, хорошо перемешивают и формируют комы — шары средней величины.

Подают комы с простоквашей или кефиром.

Лущеный горох 400 г, картофель 200 г, копченый шпик 100 г, репчатый лук 2 шт., конопляная масса 100 г, соль по вкусу.

Крокеты из зеленого горошка. Отварной зеленый горошек, после того как с него сольют сок, протирают. В полученное пюре добавляют муку, смешанную с маслом, вливают молоко и, непрерывно помешивая, доводят до кипения. Затем в массу кладут соль, перец, добавляют яичный желток и тщательно перемешивают.

Подготовленную массу охлаждают и формируют из нее крокеты (шарики размером с грецкий орех), смазывают их взбитым яичным белком, панируют в сухарях и поджаривают на сковороде в хорошо разогретом жире.

Подают крокеты с томатным или сметанным соусом.

Зеленый консервированный горошек 350 г, сливочное масло 2 столовые ложки, пшеничная мука 1 столовая ложка, молоко $\frac{1}{4}$ стакана, панировочные сухари 1 столовая ложка, яйцо 1 шт., соль и черный молотый перец по вкусу.

Гороховый кисель. Горох подсушивают на сковороде, размалывают на кофейной мельнице или в кофемолке. Полученную гороховую муку всыпают в кипящую подсоленную воду и, непрерывно помешивая, варят 15—20 мин,

после чего разливают в смазанные маслом тарелки. Когда кисель загустеет, его нарезают на порции.

При подаче кисель посыпают обжаренным на растительном масле луком.

Лущеный горох 100 г, вода 1 стакан, растительное масло 1 столовая ложка, репчатый лук 25 г.

Зеленый горошек в молочном соусе. Отварной горошек опускают в молочный соус (см. рецепт

«Брюква, запеченная в соусе»), перемешивают, посыпают измельченным вареным яйцом.

На 2 порции: зеленый горошек 300 г, молочный соус 6 столовых ложек, яйцо 1 шт.

Чирапур. Предварительно замоченный горох заливают холодной водой (2 л) и варят до готовности. Затем добавляют про-

мытую курагу, сахар и варят до тех пор, пока курага не станет мягкой.

Подают чирапур охлажденным.

Лущеный горох $\frac{1}{2}$ стакана, курага 200 г, сахар $\frac{1}{2}$ стакана.

Горохово-гречишная каша. Горох отваривают до полуготовности, добавляют картофель, гречневую крупу и, не перемешивая, продолжают варить до полной готовности.

Затем солят, вливают молоко, протирают все в однородную массу, добавляют обжаренный на жире мелко нарезанный лук и растопленное сливочное масло.

Лущеный горох 1 стакан, картофель 4 шт., гречневая крупа $\frac{3}{4}$ стакана, сливочное масло 100 г, свиной топленый жир 50 г, репчатый лук 1 шт., молоко $\frac{1}{2}$ стакана, соль по вкусу.

Зеленый горошек консервированный. Для консервирования пригодны свежие бобы горошка, равномерно окрашенные в зеленый цвет, с молодыми сахаристыми нежными зернами. Зрелые и перезрелые плоды для консервирования не пригодны из-за наличия в них большого количества крахмала, о чем свидетельствует появление в готовых консервах мутного осадка.

Бобы сортируют. Недозрелые плоды лущат, поврежденные, порченные зерна и створки удаляют. Зерна горошка ссыпают в дуршлаг, моют холодной водой, затем бланшируют, погружая их, не вынимая из дуршлага, на 3—5 мин в кипящую воду, в которую добавлены соль и сахар (из расчета по $\frac{1}{2}$ столовой ложки соли и сахара-песка на 1 л воды).

Бланшированный горошек в горячем виде фасуют в банки и заливают горячей водой, остав-

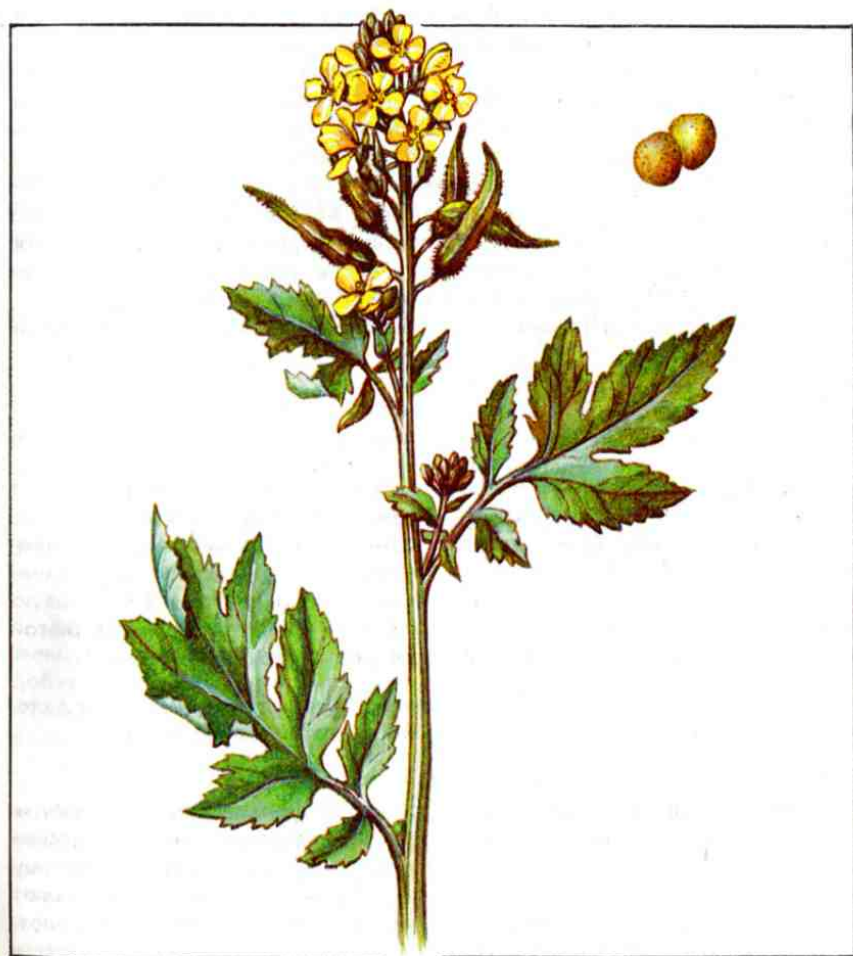
шейся после бланширования, добавив лимонную кислоту (из расчета 3 г кислоты на 1 л заливки). Банки наполняют на 1 см ниже верха горла. Затем банки накрывают подготовленными крышками и ставят в кастрюлю с подогретой до 70 °С соленой водой (из расчета 350 г соли на 1 л воды) и стерилизуют при слабом кипении. Время стерилизации пол-литровых банок — 1,5—2 ч. После того как рассол в кастрюле при стерилизации выкипает, его восполняют, доливая время от времени кипятком. После стерилизации банки осторожно вынимают из кастрюли, чтобы не сбить крышек, и сразу же закатывают. Очень важно, чтобы в банку при этом не попал воздух. Консервы, в которых через четыре дня заливка не помутнеет, могут храниться несколько месяцев. Если же заливка помутнеет, то консервы, следовательно, испорчены.

На одну пол-литровую банку берут 650 г зеленого горошка и 175 г заливки.

Горчица

Горчица листовая, или сарептская, — однолетнее травянистое растение из семейства крестоцветных.

В нашей стране из трех культивируемых видов горчиц — черная, белая, сизая (сарептская) — наиболее известна последняя. Свое название она получила от города Сарепта (старое название г. Красноармейска



Горчица листовая

Волгоградской области), где в 1810 г. был построен горчично-масляный завод для переработки этого растения.

Горчица — не только пряно-вкусовое растение, но еще и масличное, и лекарственное, и медоносное. В отличие от других пряно-вкусовых растений горчицу знают буквально в каждой семье.

В СССР сарептская горчица выращивается как масличная культура.

В семенах горчицы содержится от 24 до 47 % жирного масла, которое используют в питании, хлебопечении и при производстве рыбных консервов. Горчичное масло весьма полезно, поскольку в нем много ненасыщенных жирных кислот.

После извлечения из семян масла оставшийся жмых размалывают. Полученный порошок идет на приготовление столовой горчицы.

Горчичный порошок богат белками (до 37 %) и жирами (до 11 %). Вкус горчицы определяет особое вещество — гликозид синигрин.

Горчица — это название и растения, и одной из древнейших вкусовых приправ. Различают четыре способа приготовления горчицы: русский, французский, английский и немецкий. Самой острой и жгучей горчицей считается русская, самой слабой — французская.

Столовая горчица как острая приправа к мясным и рыбным блюдам возбуждает аппетит, усиливает выделение желудочного сока, повышает усвояемость пищи и тем самым способствует нормализации пищеварения. Однако полезна горчица далеко не всем: к примеру, применение ее противопоказано при туберкулезе легких и воспалении почек.

Горчицу используют также при приготовлении майонеза, различных заправок и т. д.

Горчица столовая. Горчичный порошок тщательно растирают, заливают кипятком (2—3 столовые ложки), хорошо размешивают. В полученную густую массувливают 1 стакан горячей воды и, не размешивая, оставляют на

сутки. Затем осторожно сливают излишнюю воду, добавляют соль, сахар, растительное масло,вливают уксус, тщательно перемешивают и дают постоять 3 ч. Готовую горчицу хранят в плотно закрытой посуде в прохладном месте.

Горчичный порошок 50 г, сахар 1 столовая ложка, растительное масло 2 столовые ложки, соль на кончике ножа, 3 %-ный уксус 2 столовые ложки.

Французская горчица. Порошок горчицы заваривают кипятком, перемешивают до образования густой однородной массы. Затем ее заливают кипятком (1 стакан) и ставят на 12—18 ч в теплое место (25—30°C). После

этого воду сливают и разводят горчицу винным уксусом, добавляют соль, сахар, молотые корицу и гвоздику. Отдельно припускают на растительном масле лук-шалот, протирают его и добавляют в горчицу.

Горчичный порошок 40 г, соль $\frac{1}{4}$ чайной ложки, сахар 1 чайная ложка, винный уксус 1 столовая ложка, молотые корица и гвоздика по 1—2 щепотке.
Для заварки горчицы: кипяток 1 столовая ложка.

Английская горчица. Ее готовят так же, как и горчицу столовую, но вместо растительного масла добавляют пшеничную муку (1 чайную ложку) и черный молотый перец (2 щепотки).

Немецкая (дюссельдорфская) горчица. Ее готовят так же, как и горчицу французскую, но с меньшим количеством уксуса (берут 1 чайную ложку уксуса и 1 столовую ложку белого виноградного вина). Лук-шалот не добавляют.

Соус майонез. В сырые яичные желтки, растертые с солью, сахаром и горчицей, постепенно тонкой струйкой при непрерывном осторожном помешивании вливают растительное масло. Когда масло соединится с желтками и смесь превратится в густую однородную массу, в нее постепенно вводят уксус.

На 1 кг соуса: растительное масло 3 стакана, яичные желтки 6 шт., столовая горчица 1 столовая ложка, сахар 2 чайные ложки, 3 %-ный уксус 150 г.

Заправка горчичная с чесноком. Готовят заправку горчичную. Чеснок мелко рубят и смешивают с заправкой. Заправляют ею салат из свежих, малосольных огурцов и сладкого перца.

Растительное масло 1 стакан, горчица столовая 1 столовая ложка, 3 %-ный уксус 1 стакан, чеснок 1 головка, соль, сахар, черный молотый перец по вкусу.

Заправка провансаль. Сырой яичный желток растирают с солью, добавляют столовую горчицу, размешивают, постепенно вливают охлажденное масло. Все перемешивают, чтобы масса загустела, затем разводят уксусом до консистенции сметаны. Употребляют для заправки рыбных салатов.

Заправка горчичная. Горчицу, соль, сахар, перец и яичные желтки растирают, разводят уксусом и заправляют растительным маслом. Заправку используют для салатов.

На 500 г заправки: растительное масло $\frac{2}{3}$ стакана, яичные желтки 2 шт., столовая горчица 2 столовые ложки, 3 %-ный уксус 300 г, сахар 2 чайные ложки, соль 1 чайная ложка, черный молотый перец 2—3 щепотки.

Масло с горчицей. Размягченное сливочное масло взбивают с горчицей, охлаждают, формуют. Используют масло для приготовления бутербродов, сэндвичей и оформления блюд.

Сливочное масло 100 г, столовая горчица $\frac{1}{2}$ столовой ложки.

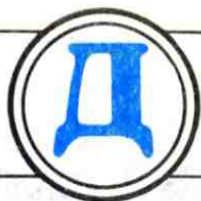
Горчица листовая — родственница капусты, относится к салатным овощным растениям. У нас в стране культивируется недавно и распространена мало. Из сортов салатной горчицы возделывается сорт Салатная 54. Это скороспелое и холодостойкое растение выращивают в северо-западных районах страны.

В пищу употребляют листья-розетки молодых растений (до появления стеблей), обычно через 20—30 суток после появления всходов. Они богаты витамином С (80 мг%), каротином. Имеются в них также витамины группы В и Р, горчичное масло, придающее им острый вкус и специфический запах, соли кальция и железа.

Перед использованием срезанную зелень горчицы тщательно моют в холодной проточной воде, дают ей стечь. Затем из нее готовят салаты. Зелень также варят или тушат и подают как гарнир к рыбным и мясным блюдам.

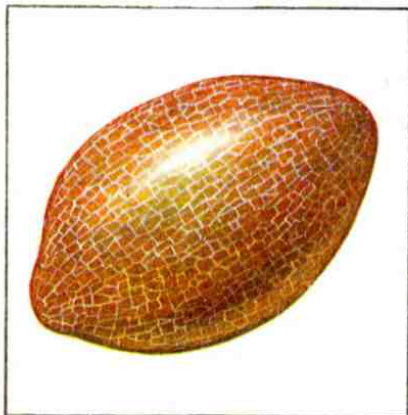
У корнеплодных сортов горчицы формируется употребляемый в пищу корнеплод до 15 см в диаметре (см. «Блюда из брюквы»).





Дыня





Дыня

Дыня — однолетнее травянистое растение семейства тыквенных. Плод дыни — многосеменная ложная ягода, тыкваина разной формы.

По принятой в нашей стране классификации дыни делятся на 4 вида: дыня змеевидная, огуречная, или тарра; в пищу употребляют молодые завязи; дыня декоративная — полукультурная, малопродуктивная форма. Практическое значение этой дыни невелико. Плоды ее иногда используют для консервирования и компотов. Дыня китайская (в нашей стране произрастает на Дальнем Востоке). Используется в пищу в зрелом виде. Дыня обыкновенная столовая; благодаря высоким пищевым качествам плодов имеет наибольшее практическое значение.

Дыня культивируется с древнейших времен (примерно за 4000 лет до н. э.) в странах Средней и Малой Азии и в Иране. Из этих стран культура дыни постепенно продвинулась и в нашу страну — на Кавказ, Украину, в районы Нижнего Поволжья.

Дыни подразделяют на следующие группы: западно-европейские с плотной и ароматной мякотью — Комсомолка; русские плотномышечные — Бронзовка, Зимовка, Колхозница; осенне-зимние южные — среднеазиатские типа Гуляби.

Множество разнообразных культурных форм дыни произрастает в республиках Средней Азии. Здесь возделываются самые скороспелые (Хандаляк, Замга) и среднеспелые дыни для потребления летом и осенью (Арбакешка, Ич-Кзыл, Чогаре и др.). Весьма разнообразны формы позднеспелых дынь, получившие мировую известность и прославившиеся способностью сохраняться почти до нового урожая: Гуляби, Кой-баш, Умырваки и др.

В европейской части СССР культивируются дыни, наиболее приспособленные к местным условиям: Колхозница, Дочь колхозницы, Десертная 5, Золотистая, Кубанка 93, Лимонно-желтая, Новинка Дона, Украинка и др.

В отличие от арбузов дыни обладают способностью дозревать при хранении. Поэтому для дальних перевозок и хранения их собирают несколько недозрелыми.

Благодаря высоким вкусовым качествам и диетическим свойствам,

значительному содержанию сахара (в среднем 9%), ароматических и минеральных веществ (калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, небольшое количество меди, никеля и кобальта), витаминов С, В₁, РР, особенно каротина, дыни представляют собой ценный продукт питания.

В связи с повышенным содержанием в съедобной мякоти дыни пантотеновой кислоты (витамин В₃) полезно употребление по 100—150 г спелой столовой дыни через каждые 2—3 ч при подагре, заболеваниях сердечно-сосудистой и выделительной систем, особенно при отеках. В дыне, кроме того, в благоприятном соотношении содержатся фолиевая и пантотеновая кислота, железо и ряд микроэлементов, в связи с чем она особенно рекомендуется страдающим малокровием. А благодаря сочетанию названных веществ с каротином дыня весьма полезна при заболеваниях печени. При сахарном диабете есть дыню не следует, так как ее углеводы в основном представлены сахарозой.

Дыни хранят в тех же условиях, что и арбузы. Для длительного хранения пригодны позднесозревающие зимние сорта среднеазиатских дынь — Карры-кыз, Гуляби зеленая, Гуляби кара, а также такие сорта дыни, как Зимовка, Дубовка, Ич-Кзыл.

Употребляют дыни в свежем виде как десерт, а также используют для вяления и приготовления варенья, повидла, цукатов, дынного меда.

Вяленая дыня в значительной мере сохраняет диетические свойства, присущие свежей.

Цукаты, варенье из корок и дынный мед изготавливают так же, как и из арбуза.

Напиток из дыни. Готовят напиток из дыни так же, как и напиток из арбуза.

На 1 л напитка: мякоть дыни 300 г, сахар $\frac{3}{4}$ стакана, лимонная кислота $\frac{1}{2}$ чайной ложки, вода 650 г.

Вяленые дыни. Вяленая дыня очень популярна в Средней Азии. Для вяления пригодны сахаристые дыни с сочной и твердой, а не рассыпчатой мякотью. Лучше всего вялить среднеазиатские сорта дыни — Гуляби, Кой-баш, Карры-кыз и др.

Вначале дыни на 1—2 дня укладывают на стеллажи для предварительного подвяливания. Затем их моют, разрезают вдоль пополам, вынимают семена и нарезают на продольные полосы толщиной 2—3 см, которые затем очищают от кожуры, срезая при этом и прилегающую к ней мякоть зеленого цвета. Полоски укладывают на листы (подносы). При сушке на вешалах полоски нарезают так, чтобы каждая пара с одного конца была скреплена. Во время вяления дыни, чтобы их не повреждали осы, прикрывают марлей.

Через каждые 2—3 дня полоски дынь переворачивают для равномерного удаления влаги. Обычно вяление продолжается 8—12 суток. Готовые вяленые полоски дынь укладывают в небольшие ящики или предварительно сплетают вместе по несколько штук в жгуты.

Варенье из дыни. Для варенья берут дыни с плотной ароматной мякотью сортов Колхозница, Несравненная быковская, Зимовка, Арбакешка и Кора-Гуляби. Ломтики дыни без кожуры толщиной 1,5—2 см и длиной 3—5 см бланшируют в кипящей воде 3—5 мин и сразу же охлаждают в проточной воде. Ломтики дыни

заливают горячим сиропом и выдерживают 5—6 ч, затем варят 5—10 мин, снова выдерживают 3—4 ч, после чего доводят до готовности. В конце варки в варенье добавляют лимонную кислоту ($\frac{1}{2}$ чайной ложки на 1 кг ломтиков дыни) и по вкусу ванильный сахар.

На 1 кг ломтиков дыни требуется 1,2—1,3 кг сахара.



Змееголовник





Змееголовник

Змееголовник, или мелисса турецкая, или драконоголовник, или синявка, — род травянистых растений семейства губоцветных. Плод — трехгранный орешек, напоминающий голову змеи, поэтому растение и носит название «змееголовник» и «драконоголовник».

Змееголовник молдавский — однолетнее растение родом из южной Сибири и Китая, распространившееся на юге и юго-западе европейской части страны.

Уборку змееголовника проводят в начале цветения, срезая у него надземную массу. Листья растения благодаря наличию в них эфирных масел имеют приятный мятно-лимонный запах.

Змееголовник используют как приправу к мясным и рыбным блюдам, в сушеном виде в качестве заменителя чая, веточки добавляют в маринады.

Змееголовник взаимозаменяем с мелиссой лимонной.





И



Иссоп



Пряная приправа
к салатам,
супам, мясным,
овощным блюдам,
заменитель чая...



Иссоп

Иссо́п, или ги́соп, или су́соп, или юзефка, или синий зве-робой, — многолетнее расте-ние с прямыми вет-вистыми побегами семейства губоцветных. В культуре вы-ращивают его на юге евро-пейской части СССР, на Кав-казе, в Средней Азии.

В начале цветения у растения срезают побеги. При благоприятных условиях после этого растение начинает хорошо расти. Для употребления в пищу зелень иссопа собирают в течение лета несколько раз.

В культуру иссоп был введен в XVII в. Известен как прекрасный медонос. Ароматом обладают как листья, так и цветы. Иссоп имеет приятный горько-пряный вкус. В растении содержится эфирное масло (до 0,9%), а также дубильные и другие полезные для организма вещества.

Долгое время иссоп почитался за первейшее лекарственное растение, незаменимое при катарах верхних дыхательных путей, бронхиальной астме, изнурительном кашле и ревматизме.

В кулинарии листья и молодые побеги иссопа используют в свежем и сушеном виде как пряную приправу к салатам, супам, мясным и овощным блюдам.

Срезанные и высушенные побеги запаха не теряют, поэтому хранят их в пучках и широко применяют в качестве заменителя чая.



К

Кабачок
Каперсы
Капуста белокочанная
Капуста брюссельская
Капуста китайская
Капуста краснокочанная
Капуста листовая
Капуста пекинская
Капуста савойская
Капуста цветная

Кардон
Картофель
Катран
Кервель
Кольраби
Колюрия
Кориандр
Кресс водяной
Кресс-салат
Кукуруза



Кабачки жареные,
салат из капусты,
картофель,
фаршированный сыром,
суп из
кольраби и овощей,
творог
с водяным крессом.



Кабачок

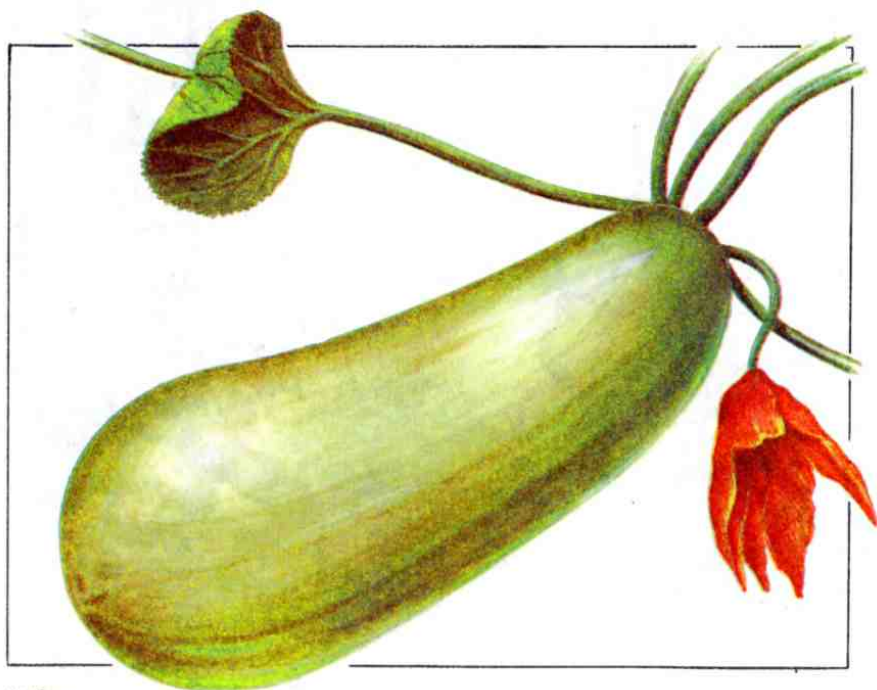
Кабачок — это вид твердокорой тыквы, однолетнее растение кустовой формы. Помимо кабачков к семейству тыквы обыкновенной относятся и патиссоны.

Плод кабачка — мясистая ложная ягода удлинненной или цилиндрической формы, белой, зеленой или зелено-полосатой окраски с белой мякотью.

Наиболее распространены следующие сорта кабачков: Грибовские 37, Греческие 110, Одесские 52 и Кульджинские. В последнее время как результат активной работы отечественных селекционеров появился новый тип кабачка — цуккини. Отличительные особенности цуккини — малая кустистость растения, скороспелость и высокая урожайность.

Известны следующие сорта цуккини: Цукеша, Аэронавт, Зебра, Разбег, Белоплодные и гибриды: ЗГ-831 и ЗГ-832. У гибридов цуккини плоды овальные или слегка грушевидные, окрашенные в различные оттенки желтого или оранжевого цвета.

Плоды патиссонов в основном небольшие, плоские, похожие на



Кабачки



Патиссон

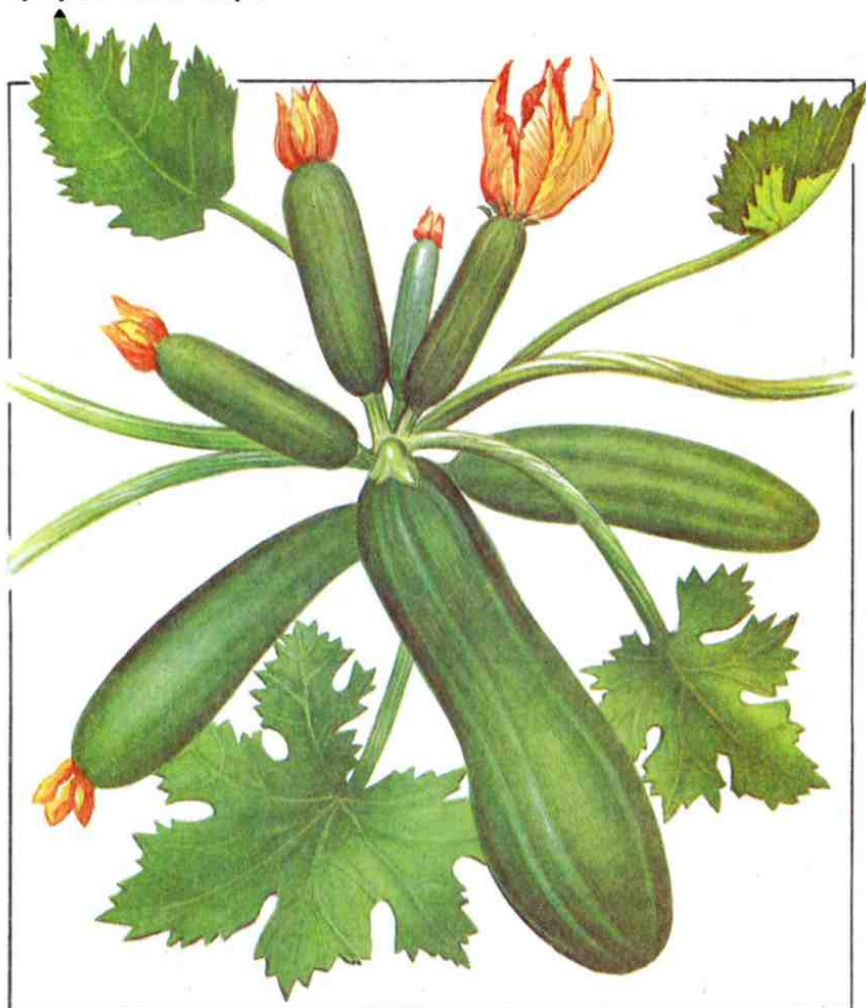
тарелку с зубчатыми краями. За свою форму патиссоны и названы тарельчатыми тыквами.

Возделываемые сорта патиссонов: Желтый плоский 2, Ранний белый, Белый 13.

Мякоть плода кабачка содержит сахара, крахмал, белки, пектиновые и минеральные вещества, из которых наиболее ценны соединения фосфора и железа, каротин и витамины С, В₁, В₂, РР, фолиевая и пантотеновая кислоты. Кроме того, кабачки характеризуются благоприятным соотношением солей калия и натрия (7:1), сравнительно невысоким содержанием клетчатки и небольшой энергетической ценностью. Патиссоны богаче по содержанию витаминов.

Блюда из кабачков обладают мочегонным, противоаллергическим и противоанемическим свойствами, способствуют лучшей перистальтике кишечника, выведению из него нежелательных для организма веществ, в том числе избытка холестерина, и опорожнению желчного пузыря.

Для приготовления блюд наиболее пригодны зеленцы — молодая завязь кабачков 7—12-дневного возраста массой 300—700 г, длиной до 25 и диаметром до 10 см. Мякоть зеленцов нежная, вкусная, с небольшой семенной камерой. Поскольку такой плод из-за тонкой корки совершенно не пригоден к хранению, зеленцы необходимо использовать сразу же после сбора.



Кабачки-цуккини

Для приготовления блюд используют патиссоны-зеленцы недельного возраста с плодоножкой массой не более 300 г. Зрелые плоды патиссонов в пищу непригодны.

Плоды цуккини убирают с июня по сентябрь, не реже двух раз в неделю. Для приготовления блюд срезают зеленцы длиной 15—30 см, массой 150—400 г с плодоножкой. Для употребления в сыром виде и переработки (засолки, маринования) используют плоды — завязи длиной 15—20 см, массой 130—150 г. Мякоть плодов должна быть упругой, хрустящей, нежной.

У кабачков удаляют плодоножки, затем их моют и срезают с них кожицу, у крупных — удаляют семена. Для приготовления блюд кабачки нарезают кружками или ломтиками. Фаршируют кабачки или целыми (если они мелкие), или нарезанными, удалив металлической ложкой семена с частью мякоти.

Салат с цуккини. Цуккини хорошо моют и после того, как стечет вода, измельчают на терке с крупными отверстиями. Полученную массу смешивают с измельченными на терке яблоками

и мелко нашинкованными солеными или маринованными огурцами. Заправляют сметаной, солят, хорошо перемешивают.

При подаче салат посыпают зеленью.

Цуккини или молодые кабачки 400 г, яблоки 2 шт., соленые огурцы 2 шт., сметана 3—4 столовые ложки, соль по вкусу.

Салат «Здоровье». Подготовленные овощи, кроме помидоров, нарезают соломкой, помидоры — тонкими ломтиками. Овощи сме-

шивают, заправляют майонезом, солят.

При подаче салат посыпают зеленью.

Патиссоны 100 г, морковь 2 шт., корень сельдерея 3 шт., помидоры 3 шт., огурцы 2 шт., белокочанная капуста 100 г, майонез 200 г, соль по вкусу.

Салат витаминный. Подготовленные свежие яблоки, огурцы и помидоры нарезают тонкими ломтиками, цуккини, морковь и зеленый салат шинкуют. Овощи

смешивают, заправляют сметаной, сахаром, солью и лимонным соком.

При подаче салат посыпают зеленью.

Яблоки 4 шт., помидоры 2 шт., огурцы 1—2 шт., цуккини 100 г, морковь 2 шт., зеленый салат 100 г, лимон $\frac{1}{2}$ шт., сахар 1 чайная ложка, сметана 200 г, соль по вкусу.

Закуска из цуккини. Нарезанные кружками цуккини заливают кипящей подсоленной водой и

оставляют в ней на 30 мин, затем откидывают на дуршлаг. В подогретую емкость укладывают

ряд вымоченных цуккини, на них — зелень петрушки или укропа, измельченный чеснок, лавровый лист, перец, а затем снова слой цуккини. Заливают смесью

уксуса с растительным маслом, сверху кладут гнет и выдерживают 2 ч.

Подают закуску, посыпав зеленью.

Цуккини 1 кг, измельченная зелень петрушки и укропа по 1 столовой ложке, чеснок 3—4 зубчика, лавровый лист 3—4 шт., растительное масло 3 столовые ложки, 3 %-ный уксус 3 столовые ложки, душистый перец 6—8 горошин.

Икра из патиссонов. Нарезанные кружками патиссоны запекают в духовке до готовности, охлаждают и измельчают на мясорубке. Нашинкованный лук, добавив томат-пюре, пассеруют до

готовности, затем смешивают с измельченными патиссонами и, помешивая, тушат до загустения массы, в конце добавляют уксус, соль, перец, еще слегка прогревают и охлаждают.

Патиссоны 1,2 кг, репчатый лук 3—4 шт., томат-пюре 4 столовые ложки, растительное масло 2¹/₂ столовой ложки, 3 %-ный уксус 1 чайная ложка, соль, черный молотый перец по вкусу.

Патиссоны жареные под овощным маринадом. Ломтики патиссонов, запанированные в муке, обжаривают до образования равномерной золотистой корочки, после чего дожаривают в духов-

ке до готовности, охлаждают.

При подаче на жареные ломтики патиссонов кладут овощной маринад с томатом и посыпают мелко нарезанным зеленым луком или зеленью петрушки.

На 4 порции: патиссоны 600 г, пшеничная мука 2 чайные ложки, растительное масло 2 столовые ложки, овощной маринад с томатом ¹/₂ стакана.

Суп из овощей с патиссонами. Свежую капусту нарезают шашками (раннюю вместе с кочерыжкой), картофель, морковь и патиссоны — кубиками. Морковь и нашинкованный лук пассеруют. В кипящий бульон кладут капусту

и доводят до кипения, затем добавляют картофель, нарезанные кусочками стручки фасоли, пассерованные овощи и варят до готовности, а за 8—10 мин до окончания варки в суп кладут патиссоны.

На 4 порции: белокочанная капуста 160 г, картофель 3 шт., морковь 1—2 шт., патиссоны 150 г, репчатый лук 1—2 шт., свежая фасоль (лопатка) 60 г, маргарин 2 столовые ложки, бульон 1,5 л.

Суп молочный с цуккини. В кипящее молоко кладут цуккини,

нарезанные тонкими ломтиками, и варят их до размягчения, затем

добавляют отварной рис, сахар, соль и при слабом кипении доводят до готовности.

Суп можно подавать по вкусу — горячим или холодным. При подаче в него добавляют сметану.

На 4 порции: молоко 5 стаканов, цуккини 500 г, рис $\frac{1}{2}$ стакана, сахар 1 стакан, соль 2 чайные ложки, сметана $2\frac{1}{2}$ чайной ложки.

Суп-пюре из цуккини. Нарезанные цуккини припускают с небольшим количеством бульона, в конце добавляют пассерованные репчатый лук, лук-порей и морковь. Готовые овощи протирают.

Протертую массу соединяют с белым соусом, а затем разводят оставшимся бульоном до получения однородной массы. Готовый суп-пюре заправляют горячим молоком и сливочным маслом.

На 4 порции: цуккини 600 г, морковь $\frac{1}{2}$ шт., репчатый лук 1 шт., лук-порей 80 г, пшеничная мука $1\frac{1}{2}$ столовой ложки (для соуса), сливочное масло 1 столовая ложка, молоко $1\frac{1}{4}$ стакана, бульон 1,5 л.

Патиссоны припущенные. Нарезанные крупными ломтиками патиссоны припускают до готовности. При подаче на стол блюдо

поливают растительным маслом, смешанным с молотыми просеянными и поджаренными пшеничными сухарями.

Патиссоны 300 г, сливочное масло 1 чайная ложка, пшеничные сухари 2 чайные ложки.

Цуккини, тушенные в сметанном соусе. Подготовленные цуккини нарезают дольками или кубиками и припускают с добавлением маргарина. Затем смешивают их со сметанным соусом,

сахаром и солью и проваривают 1—2 мин. Для соуса муку слегка пассеруют, охлаждают, после чего смешивают с бульоном. Полученную смесь вливают в кипящую сметану, солят и варят 10 мин.

На 4 порции: цуккини 600 г, маргарин $1\frac{1}{2}$ столовой ложки. Для соуса: сметана $\frac{1}{2}$ стакана, пшеничная мука 2 чайные ложки, бульон $\frac{1}{2}$ стакана, сахар $\frac{1}{2}$ чайной ложки, соль по вкусу.

Рагу с кабачками. Подготовленные очищенные кабачки нарезают дольками или кубиками. Репчатый лук нарезают и пассеруют. Шинкованный сладкий перец также пассеруют. Овощи смешивают, вливают немного бульона

или воды и тушат 10—15 мин. Затем к овощам добавляют обжаренные помидоры, мучную пассеровку, сметану, все перемешивают и тушат 5—7 мин.

При подаче блюдо посыпают зеленью.

На 4 порции: кабачки 600 г, сладкий перец 3—4 шт., репчатый лук 1 шт., помидоры 3—4 шт., бульон $\frac{1}{2}$ стакана, маргарин 4 столовые ложки, пшеничная мука 2 чайные ложки, сметана $2\frac{1}{2}$ столовой ложки.

Пудинг из патиссонов. Подготовленные очищенные патиссоны нарезают мелкими кубиками и припускают в молоке с добавлением маргарина. Затем всыпают тонкой струйкой манную крупу и, периодически помешивая, варят до готовности, после чего охлаждают до 50 °С.

На 4 порции: патиссоны 850 г, маргарин 1 $\frac{1}{2}$ столовой ложки, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, манная крупа 1 $\frac{1}{2}$ столовой ложки, сахар 1 $\frac{1}{2}$ столовой ложки, яйца 1—2 шт., молотые сухари 4 чайные ложки, сметана $\frac{1}{2}$ стакана (в том числе 1 столовая ложка на смазывание).

Кабачки жареные. Кабачок, нарезанный ломтиками толщиной примерно 10 мм, посыпает солью и панирует в муке, обжаривают с обеих сторон до образования

На 4 порции: кабачки 1,2 кг, пшеничная мука 4 чайные ложки, растительное масло 3 столовые ложки, сметана 3 столовые ложки или сметанный соус 1 стакан.

Оладьи с патиссонами. Подготовленные патиссоны измельчают на терке. В массу добавляют муку, молоко, сахар, яйца, соль, соду и перемешивают до полу-

Патиссоны 300 г, пшеничная мука 8 столовых ложек, молоко 1 стакан, яйца 2 шт., сахар 4 столовые ложки, пищевая сода $\frac{1}{2}$ чайной ложки, растительное масло 3 столовые ложки, сметана 1 стакан, соль по вкусу.

Оладьи с цуккини. Нарезанные мелкими кубиками цуккини тушат с молоком в закрытой кастрюле до готовности и охлаждают. Затем добавляют яйца, муку, сметану, соль, соду, сахар и замешивают

На 4 порции: цуккини 600 г, молоко 1 стакан, сметана 4 чайные ложки, яйцо 1 шт., пшеничная мука 4 столовые ложки, пищевая сода $\frac{1}{4}$ чайной ложки, сахар 1 чайная ложка, растительное масло 1 $\frac{1}{2}$ столовой ложки, сметана (для подачи) 2—3 столовые ложки.

В охлажденную массу вводят яйца, сахар, соль и тщательно перемешивают. Подготовленную массу выкладывают на смазанную маргарином и посыпанную сухарями сковороду, смазывают сметаной и запекают при среднем нагреве в духовке.

Подают пудинг со сметаной.

золотистой корочки и доводят до готовности в духовке.

Подают кабачки как холодными, так и горячими, поливая их сметаной или сметанным соусом.

чения однородной массы. Жарят оладьи с обеих сторон на разогретой сковороде с жиром до равномерной золотистой корочки.

Подают оладьи со сметаной.

вают однородное тесто. На сковороде с хорошо разогретым жиром жарят оладьи с обеих сторон до равномерной золотистой корочки.

Подают оладьи со сметаной.

Котлеты с кабачками. Нарезанный ломтиками кабачок припускают до мягкости в небольшом количестве подсоленной воды, в конце добавляют муку, массу перемешивают и охлаждают. Когда масса остынет, кладут измельченную на терке или мясорубке брынзу, яичные желтки, соль, перец, все тщательно перемешивают, а затем формируют небольшие котлеты. Панируют их сначала в муке, смачивают во взбитом яйце и вновь панируют, но в сухарях.

Поджаривают котлеты на сковороде с разогретым маслом до золотистого цвета.

При подаче котлеты посыпают тертым сыром.

Кабачки 700 г, пшеничная мука 1—2 столовые ложки, брынза 100—150 г, яичные желтки 2 шт., соль, черный молотый перец по вкусу, яйца 1 шт., сливочное масло 100 г, сыр 50 г, молотые сухари 2 столовые ложки.

Цуккини, жаренные по-любительски. Подготовленные цуккини нарезают в виде крупной лапши, солят и оставляют на некоторое время.

Выделившийся сок слегка отжимают. На сливочном масле

обжаривают измельченный репчатый лук и муку, добавляют цуккини и жарят до образования золотистой корочки. Готовые цуккини заправляют сметаной, солят, посыпают мелко нарезанной зеленью.

На 4 порции: цуккини 600 г, репчатый лук 3 шт., пшеничная мука 1 столовая ложка с верхом, сливочное и растительное масло по 2 столовые ложки, сметана 2—3 столовые ложки, зелень укропа 3 г, соль по вкусу.

Плов с кабачками. Очищенные кабачки нарезают кубиками и обжаривают с небольшим количеством растительного масла. Отдельно варят рис. Сваренный рис кладут в неглубокую кастрюлю,

добавляют обжаренные кабачки, пассерованный лук, вливают воду, добавляют соль и мелко нарезанную зелень и в течение примерно 30 мин доводят до готовности в закрытой посуде в духовке.

Кабачки 700 г, рис 1 столовая ложка, репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., растительное масло 2 столовые ложки, зелень укропа 1 столовая ложка, вода 400 г, соль по вкусу.

Цуккини, жаренные в кляре. Цуккини, нарезанные ломтиками толщиной около 1 см, смачивают в кляре, а затем жарят в сильно

нагретом жире. Более подробно о приготовлении блюда см. рецепт «Баклажаны, жаренные в кляре».

Цуккини 300 г, яйца 2 шт., пшеничная мука 4 столовые ложки, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, топленое или сливочное масло 5—7 столовых ложек.

Кабачки, фаршированные мясом и рисом. Очищенные от кожицы кабачки нарезают поперек кружками толщиной примерно 5—6 см и вынимают три четверти мякоти с семенами. Подготовленные кабачки слегка бланшируют в кипящей подсоленной воде и откидывают на дуршлаг. Когда вода стечет, кабачки наполняют фаршем.

Для фарша мясо измельчают

На 4 порции: кабачки 800 г.

Для фарша: мясо (говядина и свинина в равных количествах) 40 г, рис 3 столовые ложки, морковь $\frac{1}{2}$ шт., помидоры 2—3 шт., репчатый лук 1 шт., соль, черный молотый перец по вкусу.

Для запекания: маргарин 3 столовые ложки, сметана $\frac{1}{2}$ стакана или сметанный соус с томатом 1 стакан.

Кабачки, фаршированные рисом. Кабачки подготавливают для фарширования, как указано в предыдущем рецепте. Для фарша отварной рис смешивают со взбитыми яйцами, мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа,

Кабачки 400—500 г, сметана 1 стакан.

Для фарша: рис 2 столовые ложки, яйцо 1 шт., зелень петрушки или укропа 1—2 столовые ложки, соль по вкусу.

Кабачки, фаршированные овощами. Кабачки подготавливают для фарширования, как указано выше. Затем готовят фарш: капусту шинкуют и обжаривают, морковь и корень петрушки нарезают мелкими кубиками и слегка обжаривают. Отдельно обжаривают нарезанный полукольцами репчатый лук. Подготовленные овощи смешивают, добавляют пассерованный томат-пюре, мелко нарезанный и слегка обжаренный зеленый лук, измельчен-

на мясорубке, добавляют отварной рис, пассерованные овощи, зелень, соль, перец и хорошо перемешивают.

Фаршированные кабачки кладут в один ряд на смазанную маргарином сковороду, заливают сметаной или сметанным соусом и запекают в духовке до готовности.

При подаче на стол кабачки посыпают зеленью.

добавляют соль и хорошо перемешивают. Этим фаршем наполняют подготовленные кабачки, укладывают их в гусятницу, заливают сметаной и тушат, закрыв крышкой, до тех пор, пока кабачки не станут мягкими.

ный чеснок, соль, молотый перец. Все хорошо перемешивают и прогревают. Этим фаршем наполняют подготовленные кабачки, выкладывают их на смазанную жиром сковороду, посыпают тертым сыром и запекают в духовке до готовности.

После запекания фаршированные кабачки заливают сметанным соусом или сметаной и доводят до кипения.

Подают кабачки с соусом, в котором они тушились.

Кабачки 700—800 г.

Для фарша: белокочанная капуста $\frac{1}{3}$ шт., репчатый лук 1—2 шт., морковь 1 шт., корень петрушки $\frac{3}{4}$ шт., томат-пюре 3 столовые ложки, растительное масло 3—4 столовые ложки, зеленый лук 30 г, молотый черный перец, соль и чеснок по вкусу.

Для запекания: сыр 30 г, сметанный соус $1\frac{1}{2}$ стакана или сметана 1 стакан.

Кабачки, фаршированные гречневой кашей с творогом. Кабачки подготавливают для фарширования, как указано выше. Для фарша рассыпчатую гречневую кашу смешивают с творогом, рубленым сваренным вкрутую яйцом, со-

лью, перцем, маслом.

Фаршированные кабачки запекают на сковороде в духовке так же, как указано в предыдущем рецепте.

При подаче блюдо посыпают зеленью.

Кабачки 500 г.

Для фарша: гречневая крупа 4 столовые ложки, творог 150 г, яйцо 1 шт., сливочное масло 3 столовые ложки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Для запекания: тертый сыр 1 столовая ложка, сметанный соус 200 г.

Запеканка из цуккини с рисом.

Нарезанные кружками цуккини солят, панируют в муке и обжаривают. Нашинкованный лук обжаривают, добавляют сырой рис, перемешивают и вновь слегка обжаривают. Рис с луком заливают небольшим количеством воды и припускают в кастрюле. К концу припускания сюда же кладут нарезанные помидоры, нашинкованную зелень петрушки,

перец и соль. На сковороду с разогретым жиром выкладывают слоями обжаренные цуккини, затем — припущенный рис, смешанный с луком и помидорами, сверху — вновь слой обжаренных цуккини.

Заливают яйцами, смешанными с молоком и солью, и запекают в духовке.

Подают блюдо, посыпав зеленью.

Цуккини 800 г, рис 4 столовые ложки, репчатый лук 1 шт., пшеничная мука 1 столовая ложка, помидоры 2—3 шт., молоко $1\frac{1}{2}$ стакана, яйца 2 шт., соль, черный молотый перец по вкусу.

Цуккини, запеченные с яйцом.

Нарезанные кружочками цуккини припускают в кипящей подсоленной воде до готовности и протирают. К протертой массе добавляют сырое яйцо, соль и хорошо перемешивают. Подготовленную

массу выкладывают на смазанную маргарином сковороду и запекают в духовке.

При подаче блюдо поливают растопленным сливочным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Цуккини 300 г, яйцо 1 шт., маргарин $\frac{1}{2}$ столовой ложки, соль по вкусу.

Кабачковая икра консервированная. Подготовленные кабачки нарезают кружками толщиной примерно 1 см и обжаривают с обеих сторон на растительном масле. Отдельно жарят нарезанные морковь, корень петрушки и лук. Обжаренные овощи и коренья измельчают на мясорубке, добавляют к ним мелко нарезанную зелень петрушки, слегка пассерованный томат-пюре, соль, сахар, перец и хорошо переме-

шивают. Приготовленную массу нагревают в кастрюле до кипения, после чего еще горячей перекладывают в подготовленные стеклянные банки (вместимостью не более 1 л), укупоривают их крышками и стерилизуют в кастрюле с кипящей водой (пол-литровые — 75 мин, а литровые — 100 мин).

Таким же способом можно приготовить икру из патиссонов, цуккини, тыквы.

На 1 кг икры: кабачки 700 г, морковь 1 шт., корень петрушки 1 шт., репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., мелко нарезанная зелень петрушки 2 столовые ложки, томат-пюре 3 столовые ложки, соль 1 чайная ложка, сахар $\frac{1}{2}$ столовой ложки, черный молотый перец по вкусу.

Каперсы

Каперсы, или каперцы, или капоры, — многолетнее растение семейства каперцовых. Плод — ягода в виде стручка с красноватой мякотью. Культивируются каперсы на юге Европы.

В пищу употребляют нераскрывшиеся цветочные почки или плоды. Почки богаты аскорбиновой кислотой, содержат витамин Р.

Маринованные или соленые каперсы используют как острую приправу к мясным и рыбным блюдам, овощам.

Соус белый с каперсами. В растопленный жир всыпают муку и пассеруют ее при непрерывном помешивании, не допуская пригорания.

В пассерованную муку, охлажденную до температуры 60 °С, вливают четверть нормы горячего бульона и вымешивают до обра-

зования однородной массы, затем постепенно добавляют остальной бульон. После этого в соус кладут нарезанные петрушку, лук и варят 25—30 мин. В конце варки в соус добавляют соль, перец. Затем соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения.



Каперсы: плоды, общий вид растения

В готовый соус добавляют прогретые каперсы без рассола и заправляют жиром.

Подают соус к блюдам из отварной свинины, баранины, к блюдам из кролика.

Бульон 400 г, маргарин $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, пшеничная мука 1 столовая ложка, репчатый лук $\frac{1}{3}$ шт., корень петрушки или сельдерея $\frac{1}{2}$ шт., соль на кончике ножа, красный молотый перец 1—2 щепотки, каперсы 200 г, сливочное масло 2 чайные ложки.



Капуста белокочанная

Капуста — одна из основных культур, ставшая в самых разных странах овощем первой необходимости. Ее выращивают повсеместно — в жарких субтропиках и в Заполярье.

Нельзя не отметить, что в нашей стране под капусту отведено примерно 30 % площади, занимаемой всеми овощами. Самой распространенной при этом является белокочанная капуста.

Белокочанная капуста относится к роду растений семейства крестоцветных. Это огородная двулетняя культура: в первый год образуются кочаны, на второй — семена.

В пищу идет кочан — гигантски разросшаяся верхушечная почка. Наиболее распространенные формы кочанов — плоские, круглые и конические. Причем у ранних сортов кочаны более мелкие и рыхлые, чем у поздних.

Ранние сорта капусты — Июньская, Номер первый грибовский 147, Скороспелая, Скороспелка 3; среднеспелые — Слава 1305, Белорусская 455, Подарок, Лосиноостровская 8, Стахановка 1513; позднеспелые сорта — Амагер 611, Московская поздняя 15, Зимовка 1474, Белоснежка, Бирючукская 138 и др.

Одно из важнейших достоинств капусты, которым не обладает ни один овощ, — это способность длительно, примерно 6—8 месяцев, сохранять витамины, которыми она столь богата. Капуста содержит витамины С и Р, играющие важную роль в поддержании нормального состояния стенок кровеносных сосудов. По содержанию витамина Р белокочанная капуста превосходит все другие овощи, за исключением лишь петрушки и шпината. Есть в капусте витамины В₁, В₂, РР, витаминоподобное соединение — холин, обладающий антисклеротическим действием. По содержанию пектиновых веществ капуста уступает многим овощам, но значительно богаче их грубой растительной клетчаткой. В сочетании с серой (до 75 мг%) она дает значительную нагрузку органам пищеварения, что особенно нежелательно при некоторых заболеваниях кишечника. Малое содержание углеводов в капусте позволяет вводить ее в рацион больных диабетом.

Если нет противопоказаний со стороны органов пищеварения, то капуста — одно из лучших средств для поддержания нормальной пери-

стальтики кишечника. Кроме того, капуста — хороший источник солей калия и способствует поддержанию нормального обмена веществ, деятельности сердечной мышцы.

В капусте, как ни в одном другом овоще, сосредоточены биоактивные вещества. Это — тартроновая кислота и витамин U.

Тартроновая кислота задерживает превращение в организме углеводов в жир и тем самым препятствует накоплению избыточной массы. Поскольку тартроновая кислота разрушается при тепловой обработке, капусту рекомендуется употреблять в свежем виде.

Витамин U предупреждает возникновение язвы двенадцатиперстной кишки, является хорошим лечебным средством при колитах и гастритах.

В кулинарии наибольшее распространение имеет белокочанная капуста с плотными кочанами, большими сочными листьями и небольшой кочерыжкой. Плотные белые кочаны средних и поздних сортов лучше использовать для вторых блюд, рыхлые — для голубцов и фарширования. Из ранней капусты, в которой особенно много витаминов, целесообразно готовить салаты.

Перед использованием кочаны зачищают от загрязненных листьев и промывают холодной водой. Если капуста предназначена для нарезки, то кочан разрезают вдоль пополам, а затем, удалив кочерыжку, половинки кочана разрезают на части. Если капусту используют для приготовления голубцов, то кочерыжку вырезают из кочана очень осторожно, стараясь не повредить его.

Отдельные сорта капусты горчат. Горечь можно устранить: перед использованием капусту кладут в кипящую воду, доводят ее до кипения, затем откидывают на дуршлаг.

Если капуста повреждена гусеницами, ее замачивают на 20—30 мин в холодной подсоленной воде (из расчета 40 г соли на 1 л воды), а потом тщательно промывают.

Салат из капусты и свеклы. Нашинкованную капусту перетирают с солью. Подготовленные сырые морковь и лук шинкуют, нарезанную мелкими кубиками свеклу маринуют (см. рецепт «Свекла маринованная»). Овощи тщательно перемешивают и перед подачей заправляют майонезом.

На 4 порции: капуста 200 г, морковь $\frac{1}{2}$ шт., маринованная свекла 1—2 шт., репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт. или лук-перо 40 г, майонез 4 столовые ложки.

Салат витаминный. Подготовленные капусту, морковь, яблоки шинкуют тонкой соломкой, предварительно замоченный чернослив без косточек и лук-перо мелко нарезают, перемешивают и заправляют солью, сахаром и сметаной.

На 4 порции: капуста 160 г, морковь 1 шт., яблоки $\frac{3}{4}$ шт., чернослив 8—10 шт., лук-перо 40 г, сметана 4 столовые ложки, сахар 2 чайные ложки, соль по вкусу.

Салат из капусты с яблоками.

Нашинкованную капусту помещают в кастрюлю, добавляют сахар, соль, уксус и, непрерывно помешивая, нагревают до тех пор, пока

она не осядет и не станет мягкой, но не потеряет упругости. Охлажденную капусту смешивают с маслом, нашинкованными яблоками и луком.

На 4 порции: капуста 160 г, яблоки 3—4 шт., лук-перо 40 г, сахар 2 чайные ложки, 3 %-ный уксус 1 столовая ложка, растительное масло 1 столовая ложка, соль по вкусу.

Салат из капусты с рисом и изюмом. Отварной рис выкладывают горкой на середину салатницы, вокруг него — нашинкованную мелкой соломкой капусту,

посыпают изюмом без косточек (его предварительно моют, обдают кипятком и дают постоять 1 ч, а затем откидывают на дуршлаг) и поливают заправкой.

На 4 порции: капуста 160 г, отварной рис 4 столовые ложки, изюм 5 столовых ложек, заправка $\frac{1}{2}$ стакана (3 части растительного масла и 1 часть 3 %-ного уксуса), соль по вкусу.

Салат осенний. Нашинкованные соломкой капусту, морковь, огурцы, ломтики помидоров, мелко нарезанный лук и зерна кукурузы

хорошо перемешивают, солят, заправляют сметаной. При подаче салат посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 4 порции: капуста 120 г, морковь 1 шт., помидоры 3—4 шт., огурцы 1 шт., лук-перо и зерна кукурузы (отварные или консервированные) по 80 г, соль по вкусу.

Щи с яблоками и помидорами.

Нашинкованный лук пассеруют до полуготовности, добавляют нашинкованные соломкой морковь, коренья петрушки, пастернака и продолжают пассерование еще 5—10 мин. Нашинкованную соломкой капусту опускают в кипящий бульон и варят 10 мин,

добавляют нарезанный картофель и пассерованные овощи. За 5—8 мин до готовности щи заправляют мукой, пассерованной до светло-желтого цвета и разведенной бульоном, кладут нарезанные дольками помидоры и яблоки и доводят до кипения.

Подают щи со сметаной.

На 4 порции: капуста 500 г, картофель 3—4 шт., морковь 1—2 шт., корень петрушки $\frac{3}{4}$ шт., корень пастернака 100 г, репчатый лук 1—2 шт., помидоры 2—4 шт., яблоки 4—5 шт., сливочный маргарин или сливочное масло 1 столовая ложка, пшеничная мука 1 столовая ложка, бульон 1,5 л.

Суп молочный с капустой. Морковь, нарезанную ломтика-

ми, опускают в кипящую воду и варят до полуготовности. Затем

добавляют капусту, нарезанную небольшими квадратиками, через 5—10 мин — нарезанный кубиками картофель и доводят до го-

товности. Затем в суп вливают немного молока, солят, доводят до кипения и кладут сливочное масло.

На 2—3 порции: молоко $1\frac{1}{2}$ стакана, вода $1\frac{1}{2}$ стакана, капуста $\frac{1}{5}$ кочана, морковь 1—2 шт., картофель 2 шт., сливочное масло $\frac{1}{2}$ столовой ложки.

Капуста отварная. Подготовленную нарезанную на части капусту опускают в кипящую подсоленную воду (из расчета 10 г соли на 1 л воды) и варят до готовности, после чего откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода. Вареную капусту можно хранить

в отваре не более 40—50 мин, иначе она потемнеет, приобретет коричневатый оттенок, потеряет вкус. Подают обычно по 2—3 кусочка капусты на порцию, полив растопленным сливочным маслом либо молочным или сметанным соусом

На 4 порции: капуста 1 кг, сливочное масло $1\frac{1}{2}$ столовой ложки или соус 300 г.

Капуста припущенная. Нарезанную шашками капусту кладут в кастрюлю слоем не более 5 см, заливают бульоном или водой, добавляют жир и, закрыв крышкой, вначале быстро доводят до

кипения, затем, уменьшив нагрев, припускают, не допуская выкипания.

При подаче блюдо поливают растопленным сливочным маслом.

Капуста тушеная. Нарезанную соломкой капусту кладут в неглубокую кастрюлю, добавляют бульон или воду (20—30 % массы сырой капусты), уксус, жир и пассерованный томат-пюре. Периодически помешивая, капусту тушат до полуготовности. Затем

кладут пассерованные коренья, лук, специи и тушат до готовности. В конце тушения добавляют разведенную бульоном или водой пассерованную муку без комков, сахар, соль, хорошо перемешивают и доводят до кипения.

Капуста 1 кг, сало топленое 4 столовые ложки, репчатый лук 1 шт., корень петрушки $\frac{1}{2}$ шт., томат-пюре 3—4 столовые ложки, 3 %-ный уксус 1 столовая ложка, сахар 1 чайная ложка, черный перец 3—4 горошины, лавровый лист 1—2 шт., соль 1 чайная ложка.

Капуста, тушенная с мясом. Нашинкованную соломкой капусту перетирают с солью, отжимают сок. Добавляют пассерованный лук и обжаренное мясо, нарезан-

ное крупной лапшой, томат-пюре, уксус, сахар, специи и хорошо перемешивают. Тушат капусту в духовке в закрытой гусятнице до готовности.

На 4 порции: капуста 800 г, маргарин 4 столовые ложки, мякоть говядины, баранины или свинины 200 г, репчатый лук 1 шт., томат-пюре $1\frac{1}{2}$ —2 столовые ложки, 3 %-ный уксус 1 чайная ложка, сахар 1 чайная ложка, черный перец, соль по вкусу.

Капуста, жаренная в тесте. Подготовленный кочан капусты разрезают на несколько частей и варят в кипящей подсоленной воде, затем откидывают на дуршлаг и слегка отжимают от лишней влаги. Листьям придают овальную

форму, смачивают в тесте и жарят в хорошо разогретом жире.

Тесто готовят так. Муку перемешивают со сметаной и яичным желтком, всыпают сахар, добавляют взбитый яичный белок и осторожно перемешивают.

На 4 порции: капуста 1,2 кг, пшеничная мука 3 столовые ложки, сметана 4 чайные ложки, яйцо 1 шт., сахар 1 чайная ложка, сливочный маргарин или сливочное масло $1\frac{1}{2}$ столовой ложки.

Капустные крокеты. Капусту рубят, припускают в молоке, добавив маргарин. Затем массу охлаждают до 40—50 °С, смешивают с яйцом, солят и хорошо перемешивают, после чего из неё

формируют шарики размером с грецкий орех, панируют их в муке, смачивают в яйце, обваливают в молотых сухарях и жарят во фритюре.

Подают крокеты со сметаной.

На 4 порции: капуста 400 г, молоко 4 столовые ложки, маргарин 2 столовые ложки, яйцо 1 шт., пшеничная мука и молотые сухари по 4 чайные ложки, топленое масло $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, сметана $2\frac{1}{2}$ столовой ложки, соль по вкусу.

Шницель. Подготовленный кочан капусты разбирают на отдельные листья, кладут их в кипящую подсоленную воду и варят почти до готовности, следя за тем, чтобы они не деформировались. Грубые утолщенные части капустного листа срезают или отбивают. Подготовленные листья укладывают по два, придавая им оваль-

ную форму, панируют в муке, смачивают в яйце и снова панируют в молотых сухарях, после чего жарят с обеих сторон до образования красивой золотистой корочки.

Подают шницель, полив растопленным сливочным маслом, сметаной, сметанным или молочным соусом.

На 4 порции: капуста 800 г, пшеничная мука 2 чайные ложки, яйцо 1 шт., молотые сухари 4 столовые ложки, маргарин $2\frac{1}{2}$ столовой ложки, сливочное масло 1 столовая ложка, сметана 4 столовые ложки или соус $1\frac{1}{2}$ стакана.

Шницель из капусты фаршированный. Листья капусты, подготовленные, как для шницеля, наполняют приготовленным фаршем

и свертывают, как блинчики. Обваливают шницель в муке, смачивают в яйце, панируют в молотых сухарях и жарят с обеих сторон

до образования золотистой корочки.

Подают шницель, полив растопленным сливочным маслом.

На 4 порции: капуста 1 кг, пшеничная мука 2 чайные ложки, яйцо 1 шт., молотые сухари 4 столовые ложки, репчатый лук 1 шт., сушеные грибы 10—15 г, рис 2 столовые ложки.

Налистники. Подготовленный кочан капусты опускают в кипящую воду и варят 15—20 мин. Вынимают из воды, охлаждают и разбирают на листья, утолщения или срезают, или отбивают. Затем готовят фарш — отварное измельченное на мясорубке мясо перемешивают с припущенным рисом, маслом и солью. На смазанную маслом глубокую сковороду листья выкладывают по краям в один ряд, а на середине —

Фарш для шницеля — это хорошо перемешанные пассерованный лук, припущенный рис и мелко нарезанные отварные грибы.

в два. На капустные листья ровным слоем выкладывают фарш, на него — один слой капустных листьев, затем опять фарш. Верхний слой фарша накрывают капустными листьями, смазывают их сметаной, взбитой с яйцами, и запекают в духовке. Чтобы изделие получилось более сочным, его можно 2 раза полить молоком.

При подаче налистники нарезают на порции и поливают сметанным соусом.

На 4 порции: капуста 700 г, говядина отварная 300 г, рис 4 чайные ложки, сливочное масло $\frac{1}{2}$ столовой ложки, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, сметана 3—4 столовые ложки, яйца 1—2 шт., соль по вкусу.

Капуста, фаршированная овощами. Для фарширования выбирают небольшой кочан. Подготовленный кочан с вырезанной кочерыжкой опускают в кипящую подсоленную воду и варят 25—30 мин. Когда кочан сварится, его вынимают из воды и немного охлаждают. Затем от середины кочана аккуратно отводят листья и между ними, не трогая верхних двух-трех, кладут фарш. При этом загibaют так, чтобы кочан сохранил первоначальную форму. Фаршированную капусту кладут в широкую кастрюлю основанием вниз, заливают сметанным соусом с томатом и запекают 40—60 мин до готовности.

Для фарша мелко нарезанные морковь и лук пассеруют с жиром в течение 10—15 мин, затем добавляют мелко нарезанные баклажаны или сладкий перец, дольки помидоров и продолжают пассеровать еще 8—10 мин, после чего добавляют мелко нарезанные сваренные вкрутую яйца, измельченную зелень укропа, соль и перец. Кочан можно фаршировать мясным, рыбным, грибным и другими фаршами.

Одновременно готовят сметанный соус с томатом. Для этого в разогретое сливочное масло кладут томат-пюре и пассеруют 4—5 мин, затем добавляют муку, разводят бульоном и доводят до

кипения. После этого кладут сметану, мелко нарубленный чеснок, сахар, соль, черный молотый перец и проваривают 2—3 мин.

На 4 порции: капуста 1 кг, репчатый лук 1—2 шт., морковь 2 шт., баклажаны или сладкий перец 100 г, помидоры 2—3 шт., яйцо 1 шт., маргарин 4 столовые ложки, зелень укропа 20 г.

Для соуса: сметана 1 стакан, бульон $\frac{3}{4}$ стакана, сливочное масло 1 чайная ложка, пшеничная мука 1 столовая ложка, томат-пюре 2 столовые ложки или томатная паста 1 чайная ложка, чеснок 1 зубчик, специи по вкусу.

Капустные котлеты с яблоками. Подготовленную капусту шинкуют тонкой соломкой, заливают молоком и припускают, затем добавляют соль, масло, всыпают манную крупу, перемешивают и варят до готовности. В полученную массу кладут мелко нарезанные яблоки и перемешивают. Массу

охлаждают до 40—50 °С, добавляют яйца, хорошо перемешивают и формируют овальные или круглые плоские котлеты. Панируют их в молотых сухарях и жарят с обеих сторон до золотистой окраски.

При подаче котлеты поливают сметаной.

На 4 порции: капуста 700 г, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, яблоки 4—5 шт., сливочное масло $\frac{1}{2}$ столовой ложки, манная крупа 3 столовые ложки, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., молотые сухари $2\frac{1}{2}$ столовой ложки, маргарин $2\frac{1}{2}$ столовой ложки, сметана 2—3 столовые ложки.

Вареники по-домашнему. Кефир и яйца перемешивают, добавляют соду и соль. Всыпают муку и замешивают тесто. Из полученного теста формируют колбаски, нарезают их небольшими кусочками, затем раскатывают сочни, на которые выкладывают фарш.

Для фарша смешивают охлаж-

денный протертый картофель и готовую тушеную капусту, добавляют пассерованный лук, соль и все хорошо перемешивают. Края сочней защипывают. Варят их в кипящей подсоленной воде 6—7 мин.

При подаче на вареники выкладывают шпик, поджаренный с луком.

Пшеничная мука 4 стакана, яйцо 1 шт., кефир 300 г, соль 1 чайная ложка, пищевая сода на кончике ножа.

Для фарша: белокочанная капуста 600 г, маргарин 70 г, картофель 3—4 шт., репчатый лук 3 шт., соль 1 чайная ложка, шпик 150—200 г, репчатый лук 1—2 шт.

Буше из капусты. Белокочанную капусту, удалив из нее кочерыжку, варят в подсоленной воде. Затем разбирают на листья и слегка отбивают утолщения.

Часть капусты мелко шинкуют, затем слегка обжаривают. Добав-

ляют соль, сахар, яйца, взбитые с густым молочным соусом (берут полноразмерный, предусмотренной по рецептуре). Все хорошо перемешивают. Капустный фарш выкладывают на подготовленные листья и придают изделиям форму

шара. Подготовленные изделия кладут швом вниз на смазанный маргарином противень, заливают

густым молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маргарином и запекают.

На 4 порции: капуста 700 г, яйца 2 шт., сливочное масло $\frac{1}{2}$ столовой ложки, сахар 2 чайные ложки, сыр 20 г, молочный соус 2 стакана, маргарин 1 столовая ложка.

Голубцы по-любительски. Картофель (пятую часть) отваривают и пропускают через мясорубку, оставшийся сырой картофель измельчают на терке с крупными отверстиями. Сырой и вареный картофель соединяют, добавляют пассерованный на шпике лук, соль и перец и хорошо перемешивают.

Листья капусты ошпаривают, затем выкладывают на них подготовленный фарш и придают изделиям форму конуса. Подготовленные изделия кладут в неглубокую кастрюлю, заливают бульоном и тушат около часа. Измельченный лук жарят на шпике и посыпают им голубцы при подаче.

Белокочанная капуста 800 г, картофель 10—12 шт., шпик 300 г (в том числе 200 г для жаренья), репчатый лук 2—3 шт. и 1 шт. для посыпания, соль 2 чайные ложки, черный молотый перец 2—3 щепотки.

Голубцы овощные с фруктами. Листья капусты, подготовленные, как для шницеля, наполняют приготовленным фаршем и заворачивают в виде конверта, придав им овально-плоскую форму. Подготовленные голубцы смачивают во взбитых яйцах и обжари-

вают с обеих сторон на маргарине. При подаче голубцы поливают сметаной.

Для фарша морковь и яблоки шинкуют мелкой соломкой, добавляют изюм (о его подготовке см. рецепт «Салат из капусты с рисом и изюмом»).

На 4—5 порций: капуста 500—600 г, яйца 2 шт., маргарин 2 столовые ложки.

Для фарша: морковь 2—3 шт., яблоки 3—4 шт., изюм 2 столовые ложки.

Голубцы по-итальянски. Листья капусты, подготовленные, как для шницеля, наполняют фаршем, заворачивают в виде конверта, придавая им овально-плоскую форму. Подготовленные изделия кладут в гусытницу, заливают сметанным или томатным соусом, закрывают крышкой и тушат в духовке до готовности.

При подаче голубцы поливают тем же соусом, в котором они тушились.

Для фарша черствый хлеб без корок заливают теплым молоком. Затем размягченный хлеб разминают в однородную массу, добавляют взбитые яйца, тертый сыр, соль, перец и тщательно перемешивают.

Капуста 1 кг, пшеничный хлеб (без корок) 300 г, яйца 3 шт., сыр 100 г, молоко 300 г, соус 500—700 г, соль, черный молотый перец по вкусу.

Голубцы с творогом и рисом. Полуфабрикаты, подготовленные, как указано в предыдущей рецептуре, выкладывают на сковороду, смазанную жиром, сбрызгивают сливочным маслом и жарят в духовке до тех пор, пока не образуется светло-коричневая корочка. Затем изделия перекладывают

в гусятницу, заливают сметанным соусом и тушат до готовности.

Для фарша смешивают припущенный рис, протертый творог, яйца, соль.

При подаче голубцы поливают соусом, в котором они тушились, и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

На 4 порции: капуста 600 г, маргарин $2\frac{1}{2}$ столовой ложки, сливочное масло $\frac{1}{2}$ столовой ложки, сметанный соус 300 г.

Для фарша: творог 300 г, рис 3 столовые ложки, яйца 2 шт., соль по вкусу.

Голубцы по-болгарски. Нарезанные кубиками морковь, белые корни, нашинкованные сладкий перец и репчатый лук слегка пассеруют на растительном масле, добавляют томат-пюре, зелень петрушки, небольшое количество бульона и тушат до готовности, незадолго до окончания добавляют соль и уксус.

Полуфабрикаты готовят, как указано в предыдущих рецептах. Кладут их в гусятницу, добавляя томатный сок, немного тушеных овощей и тушат в духовке до готовности.

Подают голубцы холодными, посыпав их мелко нарезанной зеленью петрушки или зеленым луком.

На 4 порции: капуста 800 г, морковь 2 шт., белые корни 100 г, сладкий перец 120 г, репчатый лук 1—2 шт., растительное масло 4 столовые ложки, томат-пюре $2\frac{1}{2}$ столовой ложки или помидоры 4—5 шт., зелень петрушки 20 г, бульон 180—200 г, 3 %-ный уксус 1 столовая ложка, соль по вкусу, томатный сок 1 стакан.

Голубцы мясные рубленые. Капусту мелко рубят, припускают до готовности и охлаждают. Варят рассыпчатую рисовую кашу. Лук пассеруют. В измельченное на мясорубке мясо добавляют охлажденную рисовую кашу, подготовленную капусту (без отвара), пассерованный лук, соль, перец и мелко нарезанную зелень петрушки. Все хорошо перемешивают.

Из подготовленной массы формируют изделия удлиненной (сигарообразной) формы, выкладывают их в один ряд на смазанную жиром сковороду и жарят до образования румяной корочки. Затем голубцы заливают соусом сметанным или сметанным с томатом и тушат до готовности.

При подаче голубцы поливают соусом, в котором они тушились, и посыпают зеленью.

На 4 порции: капуста 500 г, мякоть говядины 300 г, рис 4 столовые ложки, репчатый лук 1 шт., маргарин $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, соус $1\frac{1}{2}$ стакана, мелко нарезанная зелень петрушки 1 чайная ложка, соль, черный молотый перец по вкусу.

Баранья грудинка с капустой.

Грудинку моют и нарезают небольшими кусками (с ребрами), капусту разбирают на листья и нарезают их крупной лапшой или шашками. В кастрюле с утолщенным дном разогревают жир,

добавляют муку и хорошо размешивают, после чего послойно укладывают баранину и капусту. Каждый слой солят, кладут перец горошком, заливают до половины водой и варят под крышкой при слабом нагреве до готовности.

На 4 порции: баранья грудинка 600 г, капуста 1 кг, животный жир 2 столовые ложки, пшеничная мука 1 столовая ложка, соль, черный перец горошком по вкусу.

Запеканка. Подготовленную капусту нарезают соломкой или мелко рубят и припускают с жиром до готовности. Затем всыпают манную крупу и, периодически помешивая, варят до готовности, после чего охлаждают до 40—50 °С. В охлажденную массу добавляют сырые яйца, соль и хорошо перемешивают. Затем

ее выкладывают ровным слоем на смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями сковороду (противень), разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовке.

Подают запеканку с каким-либо соусом — сметанным, сметанным с томатом или молочным.

На 4 порции: капуста 650 г, маргарин 4 столовые ложки, манная крупа 3 столовые ложки, яйцо 1 шт., молотые сухари 1 столовая ложка с верхом, сметана $\frac{1}{2}$ стакана (в том числе 1 столовая ложка на смазывание), соус $1\frac{1}{2}$ стакана.

Запеканка с яйцом. Мелко нарубленную и припущенную капусту охлаждают до 40—50 °С, добавляют сырые яйца и хорошо перемешивают. Подготовленную массу выкладывают на смазанную

жиром и посыпанную молотыми сухарями сковороду, разравнивают, сверху смазывают сметаной и запекают.

Подают запеканку со сметанным соусом.

На 4 порции: капуста 600 г, яйца 8 шт., маргарин 3 столовые ложки, молотые сухари 4 чайные ложки, сметана $\frac{3}{4}$ стакана (в том числе 1 столовая ложка на смазывание), соус $1\frac{1}{2}$ стакана.

Овощная запеканка. Мелко нарезанные отварные капусту, морковь и свеклу смешивают с яйцом и молочным соусом, взяв половину нормы. Массу выкладывают ровным слоем на сковороду, смазанную жиром, сверху заливают оставшимся соусом, посы-

пают тертым сыром и запекают в духовке до образования румяной корочки. При подаче запеканку поливают растопленным сливочным маслом.

О приготовлении молочного соуса см. рецепт «Брюква, запеченная с соусом».

Капуста 250 г, морковь 3 шт., свекла 2 шт., маргарин 1 столовая ложка, яйцо 1 шт.

Для соуса: молоко 1 стакан, пшеничная мука 2 столовые ложки, сливочное масло 2 столовые ложки.

Для запекания: сыр 10 г, сливочное масло 2 чайные ложки.

Капустная запеканка по-белорусски. Свежую или квашеную капусту мелко рубят или пропускают через мясорубку. Лук мелко шинкуют и пассеруют до готовности вместе с морковью, нарезанной мелкими кубиками, добавляют подготовленную капусту, перемешивают и прогревают, помешивая, 2—3 мин. Затем овощи охлаждают и смешивают с вязкой манной кашей, слегка поджаренными маринованными гри-

бами, добавляют рубленое сваренное вкрутую яйцо, соль и все хорошо перемешивают. Готовую массу выкладывают на сковороду, смазанную жиром и посыпанную сухарями, поверхность разравнивают, смазывают сметаной, сбрызгивают жиром и запекают в духовке до готовности. Подают запеканку со сметанным соусом (о его приготовлении см. рецепт «Цуккини, тушеные в сметанном соусе»).

На 4 порции: капуста свежая 650 г или квашеная 700 г, репчатый лук 1—2 шт., морковь 1—2 шт., маринованные грибы 250 г, манная крупа 3 столовые ложки, яйцо 1 шт., молотые сухари 2 столовые ложки, сметана 1 столовая ложка, маргарин 3 столовые ложки, сметанный соус 1 стакан.

Пудинг капустный. Подготовленную капусту мелко нарезают, припускают в небольшом количестве подсоленной воды до готовности и откидывают на дуршлаг.

В молоке замачивают хлеб, отжимают его. Нашинкованный лук пассеруют. Подготовленные компоненты пропускают через мясорубку. Добавляют растертый жир, яичные желтки, молотые сухари, взбитые яичные белки, соль, перец и аккуратно пере-

мешивают. Подготовленную массу выкладывают в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями.

Форму, заполненную на треть вместимости ее, плотно закрывают и ставят на 15—20 мин в кипящую воду. Готовый пудинг выкладывают из формы на блюдо и нарезают на порции.

Отдельно к пудингу подают сливочное масло, смешанное с подрумяненными молотыми сухарями. Можно подать пудинг и с грибным соусом.

Капуста 800 г, пшеничный черствый хлеб 60 г, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, репчатый лук 1 шт., яйца 4 шт., молотые сухари 3—4 столовые ложки (в том числе 1 ложка на посыпку формы), сливочное масло 3 столовые ложки, соль, черный молотый перец по вкусу.

Вареники с мясом, луком и капустой. Готовят тесто для вареников. В муку добавляют

нагретое до 30—35 °С молоко или воду. Затем вводят яйцо, соль, сахар и замешивают тесто

однородной консистенции. Перед формовкой тесто выдерживают 30—40 мин.

Для фарша баранину, лук и капусту измельчают на мясорубке, солят, добавляют перец и тщательно перемешивают.

Готовое тесто раскатывают

в пласт толщиной 1,5 мм, выкладывают на него фарш в виде шариков, закрывают его тестом, а затем выемкой вырезают изделия и отваривают их в подсоленной воде.

Подают вареники со сметаной или сметанным соусом.

На 4 порции: для теста — пшеничная мука $1\frac{3}{4}$ стакана, яйцо 1 шт., молоко или вода $\frac{1}{2}$ стакана, сахар и соль по 1 чайной ложке; сметана 3 столовые ложки, сметанный соус 1 стакан.

Для фарша: капуста 500 г, мякоть баранины 220 г, репчатый лук 1—2 шт., соль, черный молотый перец по вкусу.

Вареники с капустой. Тесто и сами вареники готовят так, как указано в предыдущей рецептуре.

Для фарша капусту, лук, морковь измельчают на мясорубке,

солят, добавляют перец. Вместо свежей можно использовать квашеную капусту.

Подают вареники с луком, жареным во фритюре.

На 4 порции: для теста — пшеничная мука $1\frac{3}{4}$ стакана, яйцо 1 шт., молоко или вода $\frac{1}{2}$ стакана, сахар и соль по 1 чайной ложке.

Для фарша: капуста 600 г, репчатый лук 1 шт., морковь $\frac{1}{2}$ шт., соль, черный молотый перец по вкусу.

Для лука фри — репчатый лук 2 шт., растительное масло 3 столовые ложки.

Оладьи. Мелко нарубленную капусту припускают с маргарином, молоком, добавив соль, до готовности. Когда капуста станет мягкой, в нее, непрерывно помешивая, всыпают манную крупу и варят, пока масса не загустеет, после чего охлаждают до 40—50 °С. В охлажденную массу до-

бавляют яичный желток и хорошо перемешивают. Затем в два-три приема вводят взбитый яичный белок и осторожно перемешивают.

Жарят оладьи на хорошо разогретой с маслом сковородке.

При подаче оладьи поливают сметаной.

На 3—4 порции: капуста 200 г, молоко 2 стакана, маргарин $\frac{1}{3}$ столовой ложки, манная крупа $\frac{3}{4}$ стакана, яйцо 1 шт., топленый жир 50 г.

Блинчики с ранней капустой. Из жидкого пресного теста выпекают тонкие блинчики. На поджаренную сторону каждого блинчика выкладывают фарш из капусты. Для приготовления фарша капусту шинкуют, ошпаривают,

а затем пассеруют на маргарине. В пассерованную капусту добавляют нашинкованный зеленый лук и охлаждают. После охлаждения в капусту кладут измельченное сваренное вкрутую яйцо, соль и все хорошо перемешивают.

Блинчики с фаршем завертывают конвертом и обжаривают с обеих сторон до появления золотистой корочки. При подаче блинчики поливают растопленным сливочным маслом.

На 4 порции: для блинчиков — пшеничная мука 8 столовых ложек, молоко $1\frac{1}{5}$ стакана, вода 1 стакан, яйцо 1 шт., сахар 1 чайная ложка, соль на кончике ножа, шпик (для смазывания сковороды) 10 г.

Для фарша: ранняя свежая капуста 300 г, маргарин 3 столовые ложки, лук-перо 40 г, яйца 2 шт., сливочное масло $\frac{1}{2}$ столовой ложки.

Фарш из капусты. Свежую очищенную промытую капусту шинкуют, выкладывают слоем не более 3 см на сковороду с растопленным жиром и жарят до готовности в духовке при температуре 180—200 °С. Готовую капусту охлаждают, добавляют соль, пассерованный лук или сваренные вкрутую рубленые яйца и мелко

нарезанную зелень петрушки. Солить и перчить капусту до жаренья, а также после жаренья, если она не охлаждена, нельзя, так как при этом из нее выделяется влага, в результате чего качество фарша снижается.

Фарш из капусты используют для приготовления пирожков, кулебяк и других мучных изделий.

На 1 кг фарша: капуста 1,2 кг, маргарин 5 столовых ложек, яйца $2\frac{1}{2}$ шт. или репчатый лук 3 шт., маргарин 2 столовые ложки, черный молотый перец 5—6 щепоток, мелко нарезанная зелень петрушки 2 столовые ложки, соль 1 чайная ложка.

Капуста брюссельская

Брюссельская капуста — огородная двулетняя культура, относится к роду брассика семейства крестоцветных. Входит в группу овощных растений собственно капусты.

Впервые этот овощ начали возделывать в Бельгии (недалеко от Брюсселя) в конце XIX в. — отсюда и название капусты. В отличие от белокочанной, краснокочанной и савойской, имеющих один кочан, у брюссельской капусты каждая боковая почка образует маленький кочанчик. В первый год каждый кочанчик развивается на тонком высоком стебле снизу вверх в пазухах листьев. На одном растении образуется до 90 кочанчиков общей массой 500—700 г. На второй год образуются цветонные побеги и семена.

Сорта брюссельской капусты различают по высоте стебля: низкие высотой до 50 см — наиболее ранние (Геркулес 1342 и Геркулес низкорослый) и высотой более 75 см — поздние сорта (Эрфуртская и др.). Краснокочанный сорт Рубин в основном используют для маринования.

Чтобы сохранить капусту в свежем виде на всю зиму, растение



Капуста брюссельская

вырывают с корнями, обрывают листья и сажают в песок в подвальном помещении. В таких условиях при температуре 0 °С капуста хорошо хранится до весны.

По биологической ценности брюссельская капуста превосходит все виды капусты. Так, брюссельская капуста — хороший источник растительного белка (в среднем до 5%), каротина, витамина С (здесь его в 4 раза больше, чем в белокочанной капусте). Сравнительно высоко содержание в ней калия, кальция и фосфора. Ценится капуста и своим пикантным вкусом.

Чтобы кочанчики сохранили форму при тепловой обработке, их срезают со стебля не слишком коротко, затем удаляют с них испорченные листья и промывают в холодной воде.

Брюссельскую капусту можно использовать и сырую, в таком виде она особенно полезна зимой.

Салат из брюссельской капусты. Подготовленные кочанчики смешивают с мелко нарезанным зеленым луком и заправляют брюссельской капусты шинкуют, майонезом.

Капуста 150 г, лук-перо 10 г, майонез 1 столовая ложка.

Салат летний. Для салата используют свежие нашинкованные кочанчики брюссельской капусты или отваренные, которые затем охладяют и нарезают на несколько частей. Помидоры и огурцы нарезают ломтиками. Отваренную спаржу нарезают кусочками

длиной по 2,5—3 см. К нарезанным овощам добавляют консервированный зеленый горошек. Овощи перемешивают и заправляют сметаной или майонезом.

При подаче салат оформляют сваренными вкрутую яйцами, нарезанными дольками.

Капуста 450 г, помидоры 150 г, огурцы 1 шт., консервированный зеленый горошек 100 г, свежая спаржа 150 г, сваренные вкрутую яйца 3 шт., сметана $\frac{1}{5}$ стакана.

Брюссельскую капусту широко используют для приготовления супов.

Суп из брюссельской капусты. Кочанчики капусты на 1—2 мин кладут в кипящую воду, после чего откидывают на дуршлаг. Затем кочанчики и нашинкованный лук-порей пассеруют на жире.

Подготовленные овощи опускают в кипящий бульон, добав-

ляют картофель, нарезанный тонкими ломтиками, и варят при слабом кипении до готовности.

Подают суп со сметаной или сливками, посыпав его мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

При приготовлении этого супа в воду можно добавить молоко.

На 2—3 порции: капуста 200 г, лук-порей 80 г, картофель 1 шт., сливочное масло 1 чайная ложка, бульон 3 стакана.

Суп из овощей с фасолью. Кабачки, тыкву, картофель, морковь нарезают кубиками, петрушку, лук — мелкими кубиками. Морковь, петрушку и лук пассеруют. Кабачки и тыкву припускают.

В кипящий бульон или воду

опускают картофель, пассерованные овощи и варят 10—15 мин. Затем добавляют кочанчики брюссельской капусты, предварительно сваренную фасоль (см. раздел «Фасоль»), припущенные кабачки или тыкву, соль, специи и варят до готовности.

На 2—3 порции: капуста 50 г, картофель 1—2 шт., сухая фасоль 2 чайные ложки или овощная (лопатка) свежая фасоль 2 столовые ложки, морковь $\frac{1}{2}$ шт., корень петрушки $\frac{1}{2}$ шт., репчатый лук $\frac{1}{3}$ шт., лук-порей 20 г, кабачки и тыква по 20 г, маргарин $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, бульон 3 стакана, соль и специи по вкусу.

Суп из овощей. В кипящий бульон или воду опускают нарезанные дольками картофель и репу и варят 15—20 мин, затем добавляют пассерованные нашин-

кованные морковь, петрушку, лук репчатый и порей, кочанчики брюссельской капусты, нарезанные ломтиками свежие помидоры, соль, специи.

На 2—3 порции: капуста 50 г, картофель 1 шт., репа 1 шт., морковь $\frac{1}{3}$ шт., корень петрушки $\frac{1}{2}$ шт., репчатый лук $\frac{1}{3}$ шт., лук-порей 20 г, помидоры 1 шт., консервированный зеленый горошек 60 г, маргарин $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, бульон $1\frac{2}{3}$ стакана, соль и специи по вкусу.

Суп из овощей с грибами. Мелко нашинкованные ножки грибов, морковь, петрушку, лук пассеруют с жиром. В кипящий бульон или воду опускают нарезанные соломкой шляпки грибов и варят их 15—20 мин, затем добавляют нарезанный дольками

картофель и продолжают варку. Через 10—15 мин добавляют пассерованные нашинкованные морковь, зелень петрушки, репчатый лук, нарезанные ломтиками помидоры, кочанчики брюссельской капусты, соль и варят до готовности.

На 2—3 порции: капуста 80 г, картофель 2 шт., морковь $\frac{1}{2}$ шт., корень петрушки $\frac{1}{2}$ шт., репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., помидоры 1 шт., свежие белые грибы 40 г, маргарин $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, бульон 3 стакана, соль по вкусу.

Суп молочный с овощами. Морковь и репу нарезают ломтиками или дольками, картофель — кубиками или дольками. Репу, чтобы удалить горечь, предварительно бланшируют.

В кипящую воду опускают пассерованные морковь и репу, затем картофель, а после него —

кочанчики брюссельской капусты и варят при слабом кипении до готовности. За 5—10 мин до окончания варки в суп вливают горячее молоко, добавляют соль и доводят до кипения.

При подаче в суп рекомендуется положить сливочное масло или маргарин.

На 2—3 порции: молоко 2 стакана, вода 1 неполный стакан, капуста 100 г, репа 1 шт., картофель 1—2 шт., морковь $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло или маргарин $1\frac{1}{2}$ столовой ложки (в том числе для пассерования овощей), соль по вкусу.

Брюссельская капуста отварная. Подготовленные кочанчики погружают на 10—15 мин в холодную подсоленную воду, после чего промывают. Затем кладут в кипящую подсоленную воду и варят в закрытой посуде при

слабом кипении до готовности, после чего капусту откидывают на дуршлаг.

При подаче поливают блюдо растопленным сливочным маслом или молочным, сметанным или сухарным соусом.

На порцию: капуста 175 г, сливочное масло 1 чайная ложка или соус 3 столовые ложки.

Брюссельская капуста жареная. Отварные кочанчики капусты обжаривают с жиром, заливают яй-

цом или посыпают молотыми сухарями и доводят в течение 3—5 мин в духовке до готовности.

На 4 порции: капуста 1,2 кг, маргарин 4 столовые ложки, яйцо 1 шт. или молотые сухари $2\frac{1}{2}$ столовой ложки.

Брюссельская капуста с сельдереем в молочном соусе. В приготовленный соус опускают отварные кочанчики капусты, солят и проваривают 2—3 мин.

Соус для блюда готовят следующим образом. В растопленное сливочное масло всыпают мелко

нарезанные стебли сельдерея без зелени и слегка пассеруют в течение 2—3 мин. Затем всыпают муку, слегка пассеруют, постепенно вливают горячее молоко и $\frac{1}{2}$ стакана отвара и при постоянном помешивании проваривают соус.

Брюссельская капуста 500 г, сельдерей 25 г, пшеничная мука 1 столовая ложка, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, сливочное масло или маргарин 2 столовые ложки.

Брюссельская капуста, запеченная под соусом. Отварные кочанчики капусты кладут на смазанную жиром сковороду, за-

ливают молочным или сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают.

На 4 порции: капуста 600 г, соус 300 г, сыр 20 г, сливочное масло $\frac{1}{2}$ столовой ложки.

Брюссельская капуста, фаршированная мясом. Подготовленные кочанчики погружают на 10—15 мин в холодную подсоленную воду, после чего промывают и откидывают на дуршлаг. Затем листики кочанчиков осторожно раздвигают и выкладывают на них фарш. Фарш для блюда готовят так. Сырое или вареное мясо про-

пускают через мясорубку, добавляют мелко рубленный пассерованный лук, отварной рассыпчатый рис, соль, перец и перемешивают.

Кочанчики, начиненные фаршем, кладут в неглубокую кастрюлю, смазанную жиром, заливают сметаной и тушат до готовности.

На 4 порции: капуста 900 г, маргарин 3 столовые ложки (в том числе для пассерования лука).

Для фарша: мякоть говядины 300 г, рис $2\frac{1}{2}$ столовой ложки, репчатый лук 1 шт., сметана 3 столовые ложки, соль, черный молотый перец по вкусу.

Брюссельская капуста, фаршированная грибами и рисом. Подготовленные кочанчики фаршируют, как указано в предыдущей рецептуре.

Фарш готовят следующим образом. Отваренные грибы мелко нарезают, пассеруют с нашинкованным луком, а затем смешива-

ют с отварным рассыпчатым рисом. Фаршированные кочанчики укладывают рядами в неглубокую кастрюлю, смазанную жиром, заливают сметаной, смешанной с томатом-пюре и мукой, и тушат в закрытой посуде.

Подают капусту с отварным картофелем.

На 4 порции: капуста 600 г, маргарин 3 столовые ложки (в том числе для пассерования лука и грибов).

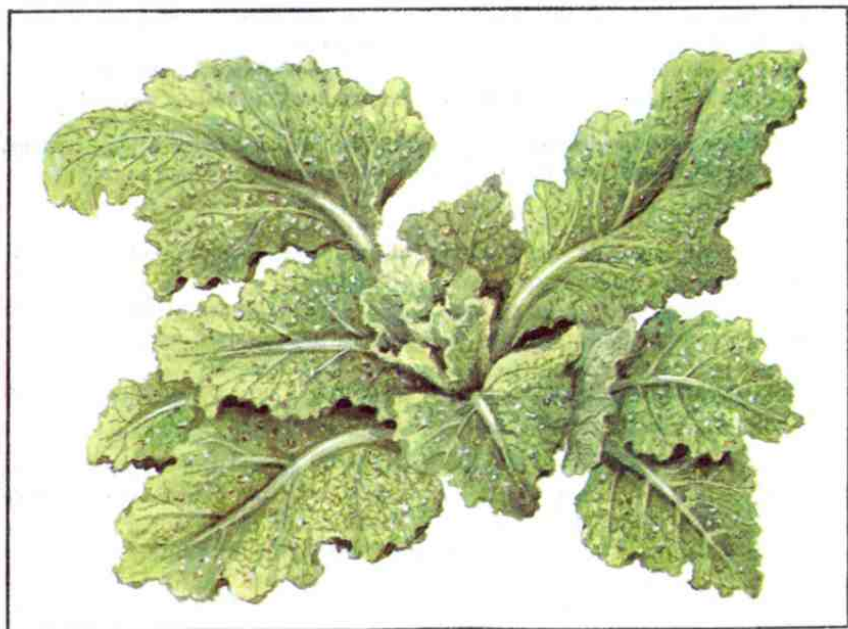
Для фарша: сушеные грибы 100 г, рис 2 столовые ложки, репчатый лук 1—2 шт.

Для тушения: пшеничная мука 1 чайная ложка, томат-пюре 1 столовая ложка, сметана 4 столовые ложки.

Капуста китайская

Китайская капуста — растение одно- и двулетнее. Распространенная в Китае и Японии, китайская капуста не относится к собственно капусте. Это — листовая салатная капуста. Кочана не образует.

В нашей стране китайскую капусту выращивают на Дальнем Востоке, Крайнем Севере и в некоторых других районах, причем преимущественно в закрытом грунте.



Капуста китайская

Питательные вещества накапливаются в крупных тонких или очень толстых листьях капусты, имеющих серовато-зеленую или сине-зеленую окраску, которые и употребляются в пищу. Капуста является хорошим источником витамина С и каротина.

Употреблять китайскую капусту можно в свежем и вареном виде. Чаще всего ее используют в свежем виде для приготовления салатов и оформления блюд и закусок.

Перед приготовлением блюд с листьев срезают утолщения — несколько грубые черешки, затем их хорошо моют в холодной воде и обсушивают.

Салат пикантный. Подготовленные листья капусты тонко шинкуют и смешивают с заправкой.

Заправку для салата готовят так. В растительное масло, не-

прерывно помешивая, по капле вливают сок, отжатый из лимона. Когда масса немного загустеет, добавляют зелень и перемешивают.

На 3—4 порции: капуста 600 г.

Для заправки: растительное масло 3 столовые ложки, лимон 1 шт., измельченная зелень петрушки или укропа 1 столовая ложка.

Салат из китайской капусты с яйцами. Подготовленную капусту тонко шинкуют, заправляют сметаной, смешанной с рубле-

ными вареными яйцами, солью и сахаром.

Подают салат, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа.

На 4 порции: капуста 400 г, вареные яйца 2 шт., сметана $\frac{1}{2}$ стакана, сахар 1 чайная ложка, соль по вкусу.

Салат капустный с огурцами. Нашинкованные тонкой соломкой китайскую капусту и огурцы поливают заправкой (см. рецептуру

«Салат из брокколи») и перемешивают.

Подают салат, посыпав его мелко нарезанной зеленью.

На 4 порции: капуста 250 г, огурцы грунтовые 2 шт., заправка $\frac{1}{2}$ стакана.

Китайская капуста отварная. Подготовленные листья капусты кладут в подсоленную кипящую воду (из расчета 2—3 л на 1 кг капусты), кастрюлю закрывают крышкой, быстро доводят до ки-

пения и варят при бурном кипении 5—10 мин. Сваренную капусту откидывают на дуршлаг.

При подаче блюдо рекомендуется полить растопленным сливочным маслом.

На порцию: капуста 150 г, сливочное масло 1 чайная ложка.

Пюре из китайской капусты с яйцом. Капусту отваривают, как указано в предыдущем рецепте. Сваренную капусту протирают, смешивают с густым молочным соусом (о том, как его приготовить, см. рецепт «Брюква, запе-

ченная с соусом»), сахаром, размешивают и доводят до кипения.

При подаче пюре укладывают горкой, на середину кладут очищенное яйцо, сваренное «в мешочек», или посыпают рубленым сваренным вкрутую яйцом.

На 4 порции: капуста 800 г, соус 1½ стакана, сахар ⅔ чайной ложки, яйца 4 шт.

Капуста краснокочанная

Краснокочанная капуста вместе с белокочанной составляет один ботанический вид — кочанную капусту. От белокочанной эта капуста отличается интенсивной сине-вато-фиолетовой или темно-красной окраской кочана.



Краснокочанная капуста не имеет скороспелых сортов, большинство из них пригодно для длительного хранения при температуре около 0 °С.

Наиболее распространенные сорта краснокочанной капусты следующие: Каменная головка 447, Гако, Михневская, Зенит. Наиболее пригодными для хранения признаны сорта Каменная головка и Гако.

Поскольку в краснокочанной капусте в 2 раза больше клетчатки, чем в белокочанной, ее рекомендуется употреблять в небольших количествах. По своей питательной ценности эта капуста не уступает белокочанной: в ней выше содержание витамина С и некоторых минеральных веществ — калия, кальция и фосфора. Интенсивность окраски обусловлена наличием красящего вещества антоциана. Краснокочанную капусту, помимо здоровых людей, с успехом могут употреблять в пищу больные, страдающие ожирением, атеросклерозом, гипертонической болезнью. Благодаря небольшому содержанию сахара эта капуста показана больным, страдающим диабетом.

Особую ценность представляют крепкие плотные кочаны капусты. Перед употреблением их зачищают от загрязненных листьев, промывают холодной водой, нарезают на две или четыре части и удаляют кочерыгу.

Салат Январич. Краснокочанную капусту, нашинкованную тонкой соломкой, перетирают с солью, заливают кипятком и выдерживают под крышкой 30 мин, а затем откидывают на дуршлаг. В подготовленную капусту добав-

ляют морковь, измельченную на терке, мелко нарезанные соленые огурцы, лук и рубленые ядра орехов.

Заправляют салат растительным маслом, смешанным с лимонным соком.

На 4 порции: капуста 100 г, морковь 2 шт., соленые огурцы 2 шт., репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., измельченные ядра орехов 4 столовые ложки.

Маринованная краснокочанная капуста. Краснокочанную капусту, нашинкованную тонкой соломкой; перетирают с солью, пока она не станет мягкой. Затем ее кладут в стеклянную или эмалированную посуду, заливают уксусом, добавляют сахар, растительное масло и вливают охлажденный отвар

корицы и гвоздики. Для приготовления отвара в небольшое количество воды кладут кусочки корицы и бутоны гвоздики и варят 2—3 мин.

Маринованную капусту используют для приготовления салатов, а также в качестве гарнира к блюдам.

Капуста 130 г, 3 %-ный уксус 4 чайные ложки, сахар 1 чайная ложка, растительное масло $\frac{1}{2}$ столовой ложки, соль на кончике ножа, корица и гвоздика по вкусу.

чайные ложки, сахар 1 чайная ложка, соль на кончике ножа, корица и гвоздика по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками. В маринованную капусту, приготовленную, как указано в предыдущей рецептуре, добавляют нарезанные ломтиками

моченые яблоки и тщательно перемешивают.

Можно добавить в салат моченую бруснику или клюкву (1—2 столовые ложки).

На 4 порции: маринованная краснокочанная капуста 400 г, моченые или маринованные яблоки 200 г.

Борщ из краснокочанной капусты. Нашинкованную капусту вначале тушат, а затем кладут в кастрюлю, добавляют слегка поджаренные на масле лук, морковь, томат-пасту, заливают небольшим количеством бульона или воды (15—20 % массы взятых овощей) и тушат 15—20 мин. В конце тушения по вкусу добавляют уксус. В кипящий бульон

кладут нарезанный брусочками картофель, нашинкованную или измельченную на терке с крупными отверстиями свеклу и доводят до кипения. Борщ заправляют мукой, сахаром и варят 10—15 мин. За 5 мин до конца варки в борщ кладут специи.

Подают борщ со сметаной, посыпав измельченной зеленью петрушки или укропа.

На 2—3 порции: капуста 150 г, картофель 1—2 шт., свекла $\frac{1}{2}$ шт., морковь $\frac{1}{2}$ шт., репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., томат-паста $\frac{1}{2}$ чайной ложки, топленое масло 1 столовая ложка, сахар $\frac{1}{6}$ чайной ложки, пшеничная мука $\frac{1}{2}$ чайной ложки, 3 %-ный уксус 1 столовая ложка, лавровый лист, черный перец горошком, соль по вкусу, бульон 800 г.

Краснокочанная капуста, припущенная с тмином. Подготовленную капусту нарезают крупными шашками или дольками. В подсоленную воду (15—20 % массы капусты), доведенную до кипения, кладут семена тмина,

нарезанную капусту и вливают уксус. Варят капусту в закрытой кастрюле, пока она не станет мягкой, после чего ее откидывают на дуршлаг. Подают припущенную капусту, полив ее растопленным сливочным маслом.

На 4 порции: капуста 600 г, 3 %-ный уксус 2 чайные ложки, тмин (семена) 1 чайная ложка, сливочное масло 1 столовая ложка.

Краснокочанная капуста, тушенная с яблоками. Нашинкованную капусту помещают в кастрюлю, вливают бульон, уксус, кладут 1 столовую ложку жира. Нарезанные морковь и лук слегка обжаривают на маргарине, добавив

в кастрюлю с капустой, тушат 10—15 мин, затем кладут ломтики яблок, специи, сахар и тушат до готовности. Подают тушеную капусту как самостоятельное блюдо и как гарнир к блюдам из мяса и птицы.

На 4 порции: капуста 1 кг, яблоки 3—4 шт., морковь 1 шт., репчатый лук 1 шт., 3 %-ный уксус 2 $\frac{1}{2}$ столовой ложки, сахар 1 $\frac{1}{2}$ столовой ложки, маргарин 4 столовые ложки, бульон 2 стакана, соль, черный молотый перец, измельченный мускатный орех по вкусу.

Краснокочанная капуста, тушенная с черносливом. Нашинкованную капусту помещают в кастрюлю, вливают воду, добавляют лимонный сок или уксус, кладут 2 столовые ложки жира и тушат под крышкой 10—15 мин, затем

добавляют чернослив без косточек, предварительно вымытый и отваренный в небольшом количестве воды, муку, смешанную с маслом, сахар. Все хорошо перемешивают и тушат до готовности.

На 4 порции: капуста 1 кг, сливочное масло или маргарин 2 столовые ложки, чернослив 250 г, пшеничная мука 2 чайные ложки, сахар 2 чайные ложки, вода 1 $\frac{1}{2}$ стакана, лимонный сок или 3 %-ный уксус по вкусу.

Краснокочанная капуста с рисом. Нашинкованный лук поджаривают с жиром, добавляют на-

шинкованную капусту, перемешивают и кладут в густяницу, сверху помещают слой риса (можно

добавить варенье или джем из черной смородины), поливают жиром, вливают бульон или воду

и при слабом нагреве на плите или в духовке тушат под крышкой до готовности.

На 4 порции: капуста 800 г, репчатый лук 3 шт., рис $\frac{1}{2}$ стакана, топленое масло 4 столовые ложки, варенье (джем) 2 столовые ложки, бульон $1\frac{1}{2}$ стакана.

Котлеты капустные с сыром. Мелко нарезанную капусту припускают со сметаной, масло охлаждают, добавляют сыр, сырое

яйцо, хорошо перемешивают, формируют котлеты, панируя их в муке, и жарят.

Подают котлеты со сметаной.

На 4 порции: капуста 500 г, тертый сыр 4 столовые ложки, яйцо 1 шт., сметана 6 столовых ложек (в том числе для припускания 2 столовые ложки), мука 1—2 столовые ложки, соль по вкусу.

Квашеная краснокочанная капуста. Подготовленную капусту шинкуют тонкой соломкой, посыпают солью и тщательно перетирают. Затем ее кладут в эмалированное ведро или кастрюлю большой вместимости и утрамбовывают, пока на поверхности не появится жидкость. Сверху кладут

несколько здоровых капустных листьев, на них — деревянный кружок, сверху — гнет. При комнатной температуре квашение длится от 8 до 10 суток. В дальнейшем квашеную капусту хранят при температуре от $+2$ до -2 °С.

Кружок и гнет периодически моют.

На 10 кг капусты берут 150 г соли.

Квашеную капусту используют как гарнир к мясным и рыбным блюдам, а также вместо свежей капусты во всех блюдах, о которых рассказывалось выше.

Консервированная краснокочанная капуста. Тонко нашинкованную капусту 3 мин бланшируют в кипящей воде.

Затем готовят заливку (маринад): в воду кладут соль и сахар, доводят до кипения, добавляют уксус, черный перец горошком, гвоздику, корицу и варят 5—10 мин.

В стеклянные подготовленные

банки вместимостью 0,5 и 1 л заливают горячий маринад и кладут горячую бланшированную капусту так, чтобы маринад был выше уровня капусты. Прикрыв банки подготовленными крышками, стерилизуют при слабом кипении: пол-литровые банки — 10—15 мин, а литровые — 15—20 мин. После этого крышки герметически закатывают.

Для маринада на 1 л воды: соль $2\frac{1}{2}$ столовой ложки, сахар 1 стакан, 6 %-ный уксус $\frac{2}{3}$ стакана, специи по вкусу.

Капуста листовая

Листовая капуста — двулетнее растение, относится к роду брассика семейства крестоцветных. Возделывается как овощное (шпинатное) растение.



Сорта листовой капусты подразделяются на плосколистные и курчаволистные. Курчаволистные сорта (капуста с крупными и сочными листьями) возделываются для использования в кулинарии и как декоративное растение.

У пальмовой капусты — разновидности листовой, — по внешнему виду напоминающей миниатюрную пальму, темно-зеленые, слегка гофрированные листья используют для оформления блюд.

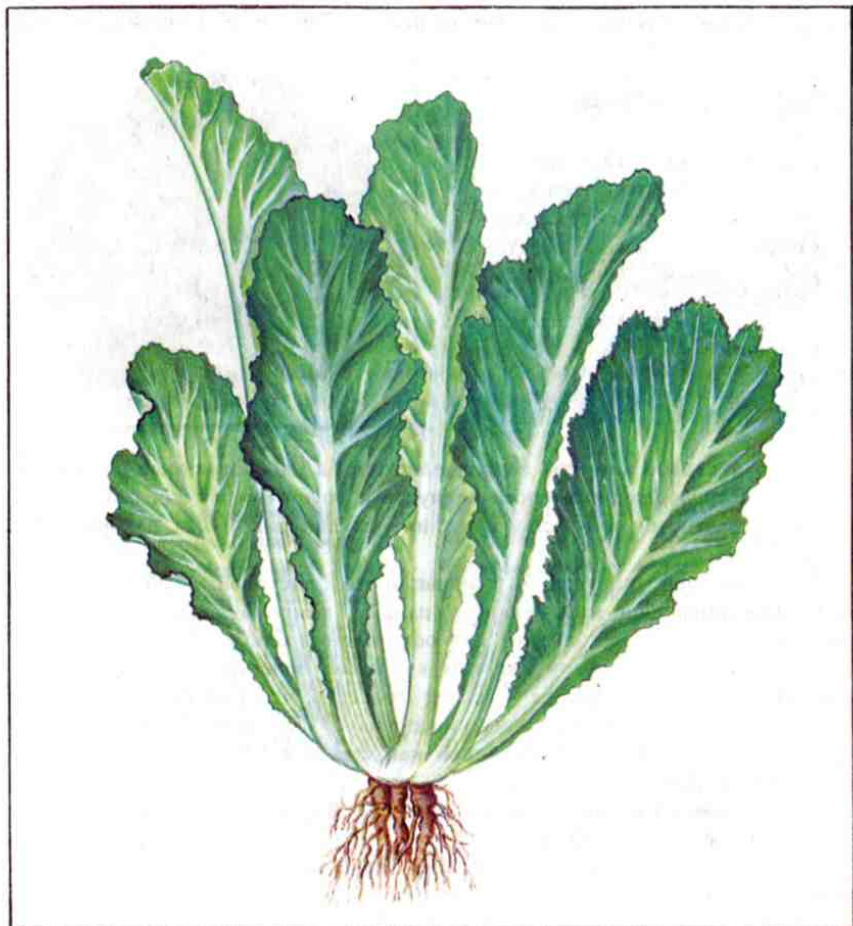
У мосбахской листовой капусты курчавые, зеленые с желтым оттенком листья вогнутой формы. Следует отметить, что уже при $-5 - 7^{\circ}\text{C}$ эта капуста приобретает сладкий привкус. Ее можно использовать вместо белокочанной или савойской капусты для приготовления первых и вторых овощных блюд.

Листья капусты богаты витаминами С, В₁, В₂, РР, содержат легкоусвояемые белки и углеводы.

К использованию и приготовлению блюд листовую капусту готовят так же, как и китайскую.

Капуста пекинская

Эта капуста — однолетнее растение. Нижние листья у капусты собраны в густую розетку (диаметром 30—50 см) или рыхлый кочан. Сами листья морщинисто-вздутые, светло-, желто- и темно-зеленые, блестящие или со слабым восковым налетом, немного опушенные щетинистыми волосками.



Капуста хибинская

Один из сортов пекинской капусты — хибинская. Это очень ценная скороспелая, холодостойкая культура с нежными и сочными листьями. В открытом грунте ее не возделывают, а в закрытом грунте капусту выращивают в различных регионах страны — в Красноярском крае, Сахалинской области, Подмосковье, на Севере, в Прибалтике.

Пекинская капуста богата минеральными солями и содержит витамина С 82 мг%, т. е. больше, чем белокочанная капуста, салаты, шпинат и щавель.

Капусту используют в основном для приготовления салатов, супов,

вторых овощных блюд и их оформления. О том, как приготовить капусту и приготовить из нее блюда, см. раздел «Капуста китайская».

Пекинская капуста пригодна также и для квашения. Засаливают так же, как и белокочанную капусту.

Капуста савойская

Савойская капуста — двулетнее растение рода брассика семейства крестоцветных. От белокочанной капусты савойская отличается тем, что образует рыхлый кочан с морщинистыми и гофрированными листьями разных оттенков зеленого цвета.

Савойская капуста распространена главным образом в странах Западной Европы (Италия, Франция), где ее называют также миланской капустой.



Капуста савойская: общий вид растения, кочан сорта Вертю

В нашей стране культивируются ранние сорта савойской капусты — Венская ранняя 1346 и Юбилейная 2170, поздний сорт — Вертю 1340, который при температуре 0 °С сохраняется до февраля.

Савойская капуста является ценным диетическим продуктом. По вкусу савойская капуста напоминает цветную.

По питательным и вкусовым качествам эта капуста превосходит белокочанную: она нежнее, в ней меньше клетчатки. Савойская капуста содержит витамины А, группы В и аскорбиновую кислоту (столько же, сколько и белокочанная), серу, железо, азотистые вещества, половину которых составляют легко перевариваемые белки.

Из сырой капусты готовят салаты, ее добавляют в супы и используют для приготовления овощных блюд. Для квашения эта капуста непригодна.

Перед использованием кочаны зачищают от загрязненных листьев, промывают холодной водой. Если капуста предназначена для нарезки, то ее вначале разрезают на четыре части, а затем удаляют кочерыжку. Если капусту используют для приготовления голубцов, то кочерыжку очень осторожно вырезают из кочана, не нарушая его целости.

Салат по-украински. Свежую капусту, морковь, зеленый салат шинкуют соломкой. Заправляют сахаром, солью, уксусом, расти-

тельным маслом и перемешивают. При подаче салат посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

На 4 порции: савойская капуста 350 г, морковь 2 шт., зеленый салат 10 г, сахар $\frac{1}{3}$ чайной ложки, 3 %-ный уксус 4 чайные ложки, растительное масло 1 столовая ложка, мелко нарезанный укроп 1 чайная ложка, соль по вкусу.

Суп из савойской капусты. Корнеплоды, коренья и лук нарезают крупными дольками и слегка пассеруют с маргарином. Капусту нарезают дольками вместе с кочерыжкой, кладут в кипящий

бульон, доводят до кипения, добавляют подготовленные овощи и варят до готовности. За 5—10 мин до конца варки в суп добавляют нарезанные дольками свежие помидоры.

На 2—3 порции: капуста 300 г, репа 1 шт., морковь $\frac{1}{2}$ шт., корень петрушки $\frac{1}{2}$ шт., корень сельдерея $\frac{1}{4}$ шт., репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., лук-порей 50 г, помидоры 2 шт., маргарин $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, бульон 800 г.

Савойская капуста отварная. Подготовленный и разрезанный на четыре части кочан с удаленной кочерыжкой варят 10—15 мин в подсоленной воде и откидывают

на дуршлаг. Затем капусту нарезают шашками или крупной соломкой. При подаче блюдо поливают растопленным сливочным маслом или сметанным соусом.

Капуста 150 г, сливочное масло 1 чайная ложка или сметанный соус 3 столовые ложки.

Капустная запеканка. Савойскую капусту мелко нарезают и припускают в закрытой кастрюле с небольшим количеством воды.

В припущенную капусту всыпают манную крупу, кладут мас-

ло, яйцо, тертый сыр, хорошо перемешивают. Полученную массу выкладывают на смазанную маслом сковороду, сверху смазывают сметаной, посыпают молотыми сухарями и запекают в духовке.

На 4 порции: савойская капуста 500 г, манная крупа 4 чайные ложки, яйцо 1 шт., тертый сыр 4 столовые ложки, молотые сухари 4 чайные ложки, сметана 1 чайная ложка.

Савойская капуста, запеченная с гренками. Подготовленную капусту нарезают шашками (квадратами) и припускают в бульоне под крышкой (15—20 % массы капусты) до готовности при слабом кипении. Затем добавляют густой молочный соус (о том, как его приготовить, см. рецепт «Брюква, запеченная с соусом»), размешивают и выкладывают тонким слоем на сковороду, смазанную маслом и посыпанную моло-

тыми сухарями. Сверху на капусту кладут нарезанный кубиками и поджаренный на масле хлеб, затем равномерно распределяют второй слой капусты, его посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в духовке до образования золотистой корочки.

При подаче блюдо поливают растопленным сливочным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

На 4 порции: капуста 800 г, пшеничный хлеб 80 г, сливочное масло 4 столовые ложки, молочный соус 1½ стакана, сыр 15 г, бульон 2 стакана.

Капустные котлеты с яблоками, шницели, голубцы из савойской капусты готовят так же, как и из белокочанной.

Капуста цветная

Цветная капуста — однолетнее растение, принадлежит к роду брассика семейства капустных. В пищу употребляют головку цветной капусты, которая представляет собой не что иное, как укороченное соцветие с утолщенными, сильно разветвленными и тесно скрученными ветвями и цветоносными побегами.

В крупных головках капусты насчитывается до 2 тыс. побегов. Головки различаются по форме (округлые, плоскоокруглые, плоские) и окраске (белые, бело-желтые).



Капуста цветная

Цветная капуста — древний вид капустных растений. Еще в XVI в. она приобрела широкую известность в Западной Европе. В настоящее время цветную капусту возделывают также в Восточной Европе и Азии. Выращиваемые в нашей стране сорта относятся к североευропейской группе сортотипов. Эта группа представлена в основном скороспелыми сортами, но имеются также среднеранние и среднепоздние. Скороспелые и среднеранние сорта широко возделываются как в открытом, так и в закрытом грунте. К скороспелым сортам относятся Мовир 74, Скороспелка, Снежинка, Ранняя грибовская 1355, Гарантия, Ленинградская 126, Москвичка, Пирмуолай; к среднеспелым — Отечественная, Прогресс, Урожайная и др.

Разновидностью белой цветной капусты является черная цветная капуста с плотными темно-фиолетовыми соцветиями. Кочешки капусты, отваренные в подсоленной воде, становятся ярко-зелеными. Их используют (по 5—10 г на порцию) для оформления закусок, холодных и вторых блюд.

Благодаря необычному вкусу и аромату цветная капуста находит все больше любителей и почитателей. В головках цветной капусты содержатся белковые вещества, в состав которых входят незаменимая аминокислота метионин, а также витаминоподобное вещество холин. Вот почему она является важным продуктом питания для больных с заболеваниями печени, атеросклерозом, диабетом. Кроме того, цветная капуста богата витаминами А, группы В, РР, углеводами, солями кальция, фосфора, магния и железа в легкоусвояемой форме. В цветной капусте меньше, чем в белокочанной, целлюлозы, что определяет ее ценные свойства для страдающих желудочно-кишечными заболеваниями. Цветная капуста полезна всем и особенно детям. Только больным подагрой не следует увлекаться излишним ее потреблением из-за содержания в ней пуринов.

Перед использованием цветную капусту обрабатывают следующим образом: у нее отрезают кочерыжку на 1 см ниже разветвления кочана вместе с зелеными листьями. Потемневшие или загнившие места головки срезают ножом или соскабливают теркой. Зачищенные кочаны промывают.

Если капуста повреждена гусеницами, ее на 15—20 мин помещают в холодную подсоленную воду (из расчета 40 г соли на 1 л воды), а затем промывают.

Кочерыжку и основания листьев не выбрасывают, а мелко нарезают и отваривают. Полученный отвар, богатый питательными веществами, можно использовать для приготовления супа или соуса.

Салат из цветной капусты. шинкуют, смешивают с мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа и заправляют майонезом.

На 4 порции: капуста 300 г, свежие или соленые огурцы 3 шт., репчатый лук 1 шт., мелко нарезанная зелень петрушки или укропа 4 чайные ложки, майонез 4 столовые ложки.

Салат овощной. Подготовленную цветную капусту, кольраби, огурцы измельчают на крупной терке или мелко шинкуют, перемешивают с мелко нарезанными зеленым луком, зеленью укропа или огуречной травой и заправляют майонезом.

На 4 порции: капуста 300 г, свежие или соленые огурцы 2 шт., кольраби 120 г, лук-перо 40 г, майонез 4 столовые ложки.

Салат из цветной капусты с яйцом и луком. Отваренную до полуготовности капусту разбирают на отдельные кочешки (соцветия), кладут горкой в салатник,

поливают заправкой (см. рецепт «Салат из брокколи») и посыпают рубленым сваренным вкрутую яйцом и мелко нарезанным зеленым луком.

На 4 порции: капуста 300 г, яйца 2 шт., лук-перо 40 г, салатная заправка 80 г.

Салат-коктейль с цветной капустой и колбасой. Цветную капусту разбирают на маленькие кочешки, отваривают их в слегка подсоленной воде до готовности и откидывают на дуршлаг.

Для соуса смешивают кефир и майонез, добавляют соль, перец и мелко нарезанную зелень пет-

рушки. Нарезанную мелкими кубиками полукопченую или ветчинную колбасу, нарезанные кружками сваренные вкрутую яйца и охлажденную цветную капусту кладут в соус, перемешивают и охлаждают.

Подают салат в стеклянных вазочках.

Цветная капуста 1 кочан, колбаса 2 столовые ложки, мелко нарезанная соль, молотый перец черный по вкусу.

125 г, яйцо 1 шт., кефир 0,5 л, майонез 1¹/₂ столовой ложки,

Салат Южный. Подготовленный кочан цветной капусты, добавив мелко нашинкованную цедру лимона, варят 5—8 мин в подсоленной кипящей воде. Вынутую из отвара и охлажденную капусту разбирают на отдельные кочешки

и кладут их в салатник. Затем капусту поливают смесью из растительного масла и лимонного сока, посыпают зеленью, украшают маслинами, листьями зеленого салата или мелко нарезанным зеленым луком.

На 4 порции: цветная капуста 900 г, растительное масло 2 столовые ложки, лимон 1 шт., маслины 40 г, мелко нарезанная зелень петрушки или укропа 2 чайные ложки, зеленый салат 4—5 листьев, соль по вкусу.

Суп из цветной капусты. Белую часть лука-порея нарезают вдоль на кусочки длиной 2,5—3 см и слегка пассеруют со сливочным маслом. В кипящий бульон или отвар опускают подготовленный лук, кочешки цветной капусты (если кочешки крупные, то их нарезают на две—четыре ча-

сти), картофель, нарезанный брусочками. За 5 мин до окончания варки в суп добавляют зеленый горошек и небольшие листья петрушки (6—8 шт.).

Можно заправить суп из цветной капусты сметаной или яично-молочной смесью либо приготовить этот суп с молоком.

На 2—3 порции: капуста 160 г, лук-порей 60 г, картофель 2 шт., консервированный зеленый горошек 3—4 столовые ложки, сливочное масло 1¹/₂ столовой ложки, бульон 700 г.

Суп из цветной капусты по-кубински. В подсоленную воду, доведенную до кипения, кладут цветную капусту, варят ее при слабом нагреве до готовности, затем откидывают на дуршлаг и нарезают крупными кусками.

Затем готовят соус. Яичные желтки отделяют от белков. Желтки размешивают, добавляют муку, тертый сыр, соль и про-

гревают, помешивая, чтобы масса слегка загустела. Белки взбивают и соединяют с приготовленной, слегка остывшей массой.

Полученную смесь проваривают, помешивая, при слабом нагреве 5 мин.

В глубокие тарелки кладут нарезанную кусками капусту, на нее — соус, затем наливают горячий бульон.

На 5—6 порций: крупный кочан цветной капусты, яйца 3 шт., пшеничная мука 2 столовые ложки, тертый сыр 1 столовая ложка, бульон или отвар 1,7 л, соль по вкусу.

Суп овощной по-мавритански.

Морковь, петрушку, сельдерей, репу, репчатый лук, лук-порей шинкуют соломкой и пассеруют на сливочном масле. Цветную капусту разделяют на мелкие кочешки, лопатки фасоли шинкуют, лопатки гороха нарезают пополам, картофель и помидоры нарезают дольками. Пассерован-

ные корнеплоды и корни, нарезанные фасоль и горох кладут в кипящий бульон и доводят его до кипения, после чего добавляют картофель и варят 20—25 мин. За 5—8 мин до окончания варки в суп кладут свежие помидоры, нарезанные листья салата. Подают суп со сметаной, посыпают его зеленью петрушки или укропа.

На 2—3 порции: картофель 2 шт., цветная капуста 50 г, морковь $\frac{1}{2}$ шт., помидоры 2 шт., репа 1 шт., корень петрушки 20 г, корень сельдерея 10 г, репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., лук-порей 30 г, свежая овощная фасоль (лопатка) 40 г, свежий овощной горох (лопатка) 40 г, зеленый салат 20 г, сливочное масло или маргарин $\frac{1}{2}$ столовой ложки, бульон или отвар 800 г.

Суп-пюре из цветной капусты.

Для гарнира часть соцветий цветной капусты разбирают на кочешки, отваривают и откидывают на дуршлаг. Лук и морковь нарезают и пассеруют. Остальную капусту заливают небольшим количеством бульона или отвара и припускают. За 5—10 мин до окончания припускания добавляют пассерован-

ные овощи и доводят до готовности, затем протирают. Протертые овощи соединяют с белым соусом, разводят бульоном и проваривают. Готовый суп заправляют смесью яиц, молока и сливочного масла.

Подготовленную для гарнира цветную капусту кладут в суп при подаче.

На 2—3 порции: цветная капуста 200 г, морковь $\frac{1}{3}$ шт., корень петрушки 10 г, лук-порей 20 г, пшеничная мука 4 чайные ложки, сливочное масло 1 столовая ложка, молоко 1 неполный стакан, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., бульон или отвар 800 г.

Суп летний. В подсоленной воде, доведенной до кипения, отваривают нарезанную кубиками морковь, мелкие кочешки цветной капусты и зеленый горошек. После охлаждения в суп добавля-

ют сметану, сахар, нашинкованные соломкой огурцы, рубленые сваренные вкрутую яйца, мелко нарезанный лук, зелень петрушки и укропа, разведенную в теплой воде лимонную кислоту.

На 5—6 порций: кочешки цветной капусты 400 г, морковь 4 шт., консервированный зеленый горошек 200 г, яйца 2 шт., сметана 1 стакан, сахар 1 чайная ложка, огурцы 1 шт., лимонная кислота $\frac{1}{2}$ чайной ложки, вода 1,5 л, зелень и соль по вкусу.

Цветная капуста с сухарным соусом. Для блюд подготовленную капусту отваривают целым кочаном, а для гарниров — разобранной на мелкие кочешки. Чтобы цвет капусты не изменился, варят ее при сильном нагреве в течение 10—15 мин, а крупные кочаны — 20 мин. Готовую капусту до подачи хранят в отваре.

Перед подачей кочан нарезают на порции, капусту украшают веточками зелени петрушки.

На 4 порции: капуста 1 кг.

Для соуса: сливочное масло 4 чайные ложки, панировочные сухари 4 столовые ложки, лимонная кислота $\frac{1}{5}$ чайной ложки, соль по вкусу.

Цветная капуста отварная с лимонным соусом. Отваренный целиком кочан цветной капусты нарезают на порции и при подаче поливают лимонным соусом.

Лимонный соус готовят так. Сливочное масло растирают с му-

Отдельно подают сухарный соус.

Когда капусту используют для гарнира, ее заливают соусом при подаче блюда.

Сухарный соус готовят следующим образом. К растопленному сливочному маслу добавляют поджаренные молотые сухари, лимонную кислоту, которую предварительно растворяют в небольшом количестве теплой кипяченой воды, или лимонный сок, соль и размешивают.

кой, затем вливают небольшими порциями молоко или сливки, добавляют измельченный на терке лимон, сахар, соль и варят, помешивая, до получения массы однородной вязкой консистенции.

На 4—5 порций: крупный кочан цветной капусты 1 шт.

Для соуса: сливочное масло 2 столовые ложки, пшеничная мука 1 столовая ложка, молоко или сливки 1 стакан, лимон 1 шт., сахар, соль по вкусу.

Пудинг из цветной капусты. Отварную цветную капусту протирают.

В полученное пюре вливают густой молочный соус, после чего его хорошо прогревают

и заправляют, хорошо перемешивая, сырыми яйцами. Подготовленную массу выкладывают в форму, смазанную маслом, и варят на водяной бане до готовности 30—40 мин.

На 4 порции: капуста 1 кг, яйца 4 шт., сливочное масло 2 столовые ложки, молочный соус 1 стакан.

Пудинг из цветной капусты по-польски. Подготовленную капусту кладут в кипящую подсоленную и слегка подсахаренную воду и варят до готовности. Капусту разбирают на небольшие кочешки, смешивают их с маслом, растертым с яичными желтками, всыпают манную крупу, солят и полученную массу вымешивают, после чего добавляют яичные

белки, взбитые в густую пену, и осторожно перемешивают. Подготовленную массу выкладывают в форму, смазанную маслом, и 30—40 мин варят на пару в закрытой форме. Готовый пудинг нарезают на порции.

При подаче пудинг поливают растопленным маслом, смешанным со слегка обжаренными молотыми сухарями.

На 4 порции: капуста 1 кг, манная крупа $2\frac{1}{2}$ столовой ложки, яйца 2 шт., сливочное масло 2 столовые ложки, сахар $1\frac{1}{2}$ чайной ложки, молотые сухари $2\frac{1}{2}$ столовой ложки.

Цветная капуста, жаренная в сухарях. Подготовленную капусту варят в подсоленной воде

до готовности, нарезают на куски, обсыпают молотыми сухарями и жарят на сливочном масле.

На 4 порции: капуста 1 кг, сливочное масло 3 столовые ложки, панировочные сухари 4 столовые ложки.

Цветная капуста, жаренная в тесте. Вареную цветную капусту разбирают на мелкие кочешки, погружают в жидкое тесто (кляр), затем опускают в сильно разогретый жир и жарят до образования золотистой корочки.

Подают блюдо по готовности сразу же, поливают его растопленным сливочным маслом. Отдельно подают томатный соус.

Жидкое тесто готовят следующим образом.

Яичные желтки тщательно растирают с растительным маслом, добавляют молоко (или воду), в котором предварительно растворяют соль. Всыпают муку, тщательно размешивают, а затем вводят хорошо взбитые белки и массу еще раз слегка перемешивают.

На 4 порции: капуста 800 г, топленое масло 5 столовых ложек; томатный соус 1 стакан.

Для теста: пшеничная мука $1\frac{1}{4}$ стакана, молоко $\frac{3}{4}$ стакана, яйца 8 шт., растительное масло 1 столовая ложка, соль на кончике ножа.

Цветная капуста, запеченная под молочным соусом. Цветную капусту варят в подсоленной воде.

На сковороду, смазанную жиром, кладут 1 столовую ложку молочного соуса средней густоты, а на

соус — отварную капусту (головку или часть ее) кочерыжкой вниз. После этого капусту заливают горячим молочным соусом, посы-

пают тертым сыром с сухарями, сбрызгивают маслом и запекают. Таким же маслом поливают блюдо и при подаче.

На 4 порции: капуста 1 кг, соус $1\frac{1}{2}$ стакана, сливочное масло 1 столовая ложка, сыр 10 г, молотые сухари 4 чайные ложки.

Цветная капуста, запеченная под молочным соусом, по-чешски. Отварную цветную капусту разбирают на кочешки. На масле поджаривают муку, охлаждают. Затем при непрерывном помешивании разводят молоком, добавляя его по частям, и варят до образования густой однородной

массы. В остывший соус добавляют яичные желтки, тертый сыр и взбитые белки. Все тщательно перемешивают. В соус кладут капусту. Форму для пудинга смазывают жиром, обсыпают молотыми сухарями, наполняют приготовленной массой и запекают в духовке 20—25 мин.

На 4—5 порций: цветная капуста 1 кг, яйца 3 шт., пшеничная мука $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, сливочное масло или маргарин 2 столовые ложки, молоко $\frac{3}{4}$ стакана, сыр 20 г, жир 20 г, молотые сухари $3\frac{1}{4}$ столовой ложки.

Цветная капуста и кабачки, запеченные под соусом. Вареную цветную капусту разбирают на кочешки. Подготовленные кабачки (те, что с плотной мякотью и мелкими семенами, очищают от кожицы, у крупных удаляют и семена) нарезают кружками или ломтиками, посыпают солью, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон.

Подготовленные капусту и кабачки выкладывают на смазанную жиром сковороду, заливают горячим молочным соусом средней густоты или сметанным, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают.

Таким же маслом поливают блюдо и при подаче.

На 4 порции: капуста 500 г, кабачки 500 г, пшеничная мука $\frac{1}{2}$ столовой ложки, маргарин $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, соус $1\frac{1}{2}$ стакана, сыр 20 г, сливочное масло 1 столовая ложка.

Цветная капуста, запеченная под майонезом. Отваренные кочешки капусты кладут на сма-

занную маслом сковороду, заливают майонезом и запекают в духовке.

На 4 порции: цветная капуста 600 г, майонез 150—200 г, сливочное масло или маргарин 1 столовая ложка.

Суфле из цветной капусты.

Отварную капусту протирают. В протертую массу добавляют густой молочный соус, яичные желтки, часть масла, хорошо перемешивают и осторожно смешивают со взбитыми яичными белками.

Эту подготовленную массу

выкладывают в одну или две формочки, хорошо смазанные маслом, ставят на паровую баню, накрывают крышкой и 30 мин варят на пару.

При подаче суфле выкладывают из формочек на тарелку и поливают растопленным сливочным маслом.

На 4 порции: капуста 500 г, яйца 4 шт., сливочное масло $2\frac{1}{2}$ столовой ложки (в том числе 1 столовая ложка на смазывание формочек).

Для соуса: молоко 1 неполный стакан, пшеничная мука 1 столовая ложка, сливочное масло $\frac{1}{2}$ столовой ложки, соль по вкусу.

Оладьи из цветной капусты.

Отварную цветную капусту пропускают через мясорубку. В пюре добавляют молоко, муку, яичные желтки, сахар и $\frac{1}{2}$ столовой ложки растопленного масла. Все хо-

рошо перемешивают, затем вводят взбитые яичные белки и опять осторожно перемешивают. Выпекают оладьи на хорошо разогретой сковороде.

Подают оладьи со сметаной.

На 4 порции: капуста 300 г, пшеничная мука 1 столовая ложка, молоко 3 столовые ложки, сахар 2 чайные ложки, яйца 2 шт., сливочное масло 1 столовая ложка.

Маринованная цветная капуста.

Плотные кочаны цветной капусты разбирают на отдельные небольшие соцветия и 3 мин варят их в кипящей воде, в которую добавлены соль и лимонная кислота (из расчета 10 г соли и 1 г лимонной кислоты на 1 л воды). Отвар-

ную капусту укладывают в подготовленные стеклянные банки и заливают горячим (не менее 90°C) 2 %-ным раствором соли (20 г соли на 1 л воды) в соотношении 60 % капусты и 40 % рассола. Заполненные банки немедленно укупчивают.

Консервированная цветная капуста.

Плотные кочаны разбирают на молодые плотные белые кочешки и на 20—30 мин заливают подсоленной водой. Затем тщательно промывают их и варят 7—10 мин в несоленой воде. Отварные кочешки укладывают в подготовленные стеклянные банки и заливают доведенным до кипения рассолом (из расчета $\frac{1}{2}$ столовой ложки соли на 1 л

воды). Заполненные банки накрывают крышками, ставят в кастрюлю с горячей водой и стерилизуют при слабом кипении (поллитровые банки — 15 мин, литровые — 25—30 мин). После этого крышки закатывают, банки ставят вверх дном, прикрывают полотенцем и оставляют для охлаждения.

Маринованную и консервированную капусту хранят в холодильнике.



Кардон

Кардон — многолетнее растение семейства сложноцветных, относящееся к тому же роду, что и артишок, считается родоначальником последнего.

Родина кардона — Средиземноморье; культура его была известна еще в Древней Греции и Риме, Египте и Карфагене. В Европе кардон появился впервые в Испании. Поэтому более широко известен он как испанский артишок. Лучшие сорта кардона — Широкоглазкий и Испанский.

Во многих странах кардон разводят как однолетний овощ, у которого в первый год развивается лишь розетка листьев. В отличие от артишока у кардона в пищу употребляют не только соцветия, но и толстые черешки листьев после отбеливания. Для прекращения доступа к листьям и черешкам света растения обвязывают соломой и плотной бумагой и окучивают землей. Для зимнего хранения кардон не отбеливают. Начиная с первых заморозков кардон выкапывают с комом земли и ставят в песок в каком-либо затемненном прохладном месте. Так его можно сохранить вплоть до марта.

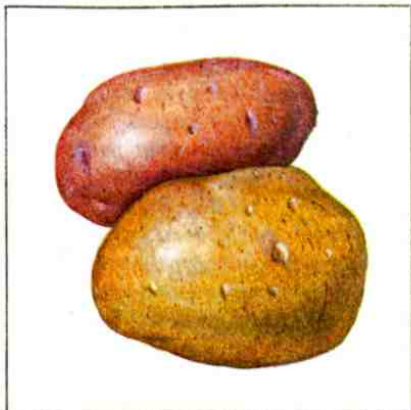
Так же, как и артишок, кардон содержит инулин, богат витаминами и обладает целебными свойствами.

Соцветия и черешки кардона приготавливают в отварном, тушеном или запеченном виде (см. разделы «Артишок», «Спаржа»).

В Испании кардон преимущественно едят сырым, предварительно очистив от кожицы, которая сильно горчит.

Картофель

Картофель — это однолетнее растение, относящееся к семейству пасленовых, подгруппе клубнеплодов. Клубнеплоды картофеля образуются на конце подземного стебля (столона).



По времени созревания сорта картофеля условно делят на ранние (срок созревания 75—90 дней), средние (до 120 дней) и поздние (более 120 дней). К ранним сортам относятся следующие: Ранняя роза, Эпикур, Эпрон, Прикульский ранний, Одесский, Седов, Воложанин, Имандра, Дружба. Картофель этих сортов готовят отварным, вареным и печеным в кожце. Его также используют для салатов. Из среднеранних сортов наиболее распространен Юбель, Воронежский, Вагнер, Ярославский, Зауральский, Островский, Катюша. К среднеспелым сортам картофеля относятся Зарница, Мажестик, Элла, Смысловский, Передовик, Столовый 19.

Картофель столовых сортов обладает хорошим вкусом, имеет тонкую гладкую кожу, неглубоко сидящие глазки, при чистке и нарезке долго не темнеет. Картофель этих сортов содержит 12—18 % крахмала, легко разваривается, но не рассыпается и хорошо хранится.

Поскольку картофель универсальных сортов обладает высокой крахмалистостью и сильно разваривается, его в основном используют для приготовления пюре или для жаренья. Наиболее распространены такие универсальные сорта, как Лорх и Берлихинген.

Значение картофеля в питании очень велико. Он является основным продуктом питания населения целого ряда стран. Подобно хлебу картофель никогда не приедается. Вот почему в питании человека он занимает второе место после хлеба.

Главным питательным веществом картофеля является крахмал. Благодаря высокому содержанию углеводов (19,7 %), и прежде всего крахмала (18,2 %), картофель в значительной степени восполняет энергетические потребности организма человека. Сахаров в картофеле немного (0,8 %), представлены они главным образом глюкозой. Клетчатки в картофеле меньше, чем в других корнеплодах (всего 1 %), а пектиновых веществ — больше, поэтому большинство блюд из картофеля не отягощают двигательную функцию желудка и сравнительно быстро эвакуируются из него в кишечник. Количество жира в картофеле ничтожно.

но (0,1 %). Белков также мало (2 %), но по содержанию аминокислот они близки к животным белкам. Азотистые вещества картофеля представлены в основном белком туберином, который содержит все незаменимые аминокислоты и является полноценным белком. В картофеле есть и липотропные вещества — метионин и холин.

Картофель является важнейшим источником витамина С. При средней норме потребления картофеля, которая составляет 300 г в сутки, обеспечивается около половины суточной потребности человека в этом витамине. В картофеле содержатся также витамины В₁, В₂, РР, К. Заметим при этом, что в молодом картофеле и картофеле, хранившемся недолго, витаминов больше, чем в хранившемся продолжительное время. Рассредоточены они довольно равномерно по всей толщине клубня.

В картофеле много минеральных веществ (1,1 %) и среди них — соли магния, кальция, железа, фосфора, йода, которые помогают нейтрализовать излишки кислот в организме. Вот почему потребление картофеля особенно полезно страдающим заболеваниями, связанными с нарушением обмена веществ (подагрой, заболеваниями почек, ревматизмом).

Благодаря высокому содержанию калия (568 мг%) картофель способствует выведению из организма воды и тем самым участвует в регуляции обменных процессов. Кроме того, калий необходим для поддержания нормальной функции сердечной мышцы. Не случайно достаточное обеспечение калием, по мнению ученых, особенно важно при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, атеросклерозе. А ведь именно картофель — основной источник этого элемента: столько калия нет ни в хлебе, ни в мясе, ни в рыбе.

Одной из составных частей картофеля является ядовитый гликоалкалоид соланин. Обычно в картофеле его совсем немного (0,002—0,10 %) и он не оказывает токсического действия. Однако в кожуре, а также в позеленевших и проросших клубнях он содержится в повышенном количестве. Поэтому к весне прошлогодний картофель нужно очищать как можно тщательнее, полностью удаляя позеленевшие места. Кроме того, значительно уменьшается содержание соланина в картофеле при варке.

Из картофеля можно приготовить сотни вкусных и питательных блюд. Здесь же приводится довольно ограниченный их перечень, причем в основном вторых блюд.

Перед приготовлением блюд клубни картофеля тщательно моют и нарезают кусочками различной формы в зависимости от того, для какого блюда он предназначен.

Салат весенний. Очищенный вареный и охлажденный молодой картофель, свежие огурцы, сваренные вкрутую яйца нарезают тонкими ломтиками. Лук мелко нарезают, листья салата — соломкой.

Все смешивают, заправляют майонезом или сметаной, солят и хорошо перемешивают. После этого салат укладывают горкой в салатник, украшают листьями салата, огурцами и яйцами, посыпают зеленью.

Картофель 0,5 кг, огурцы 3 шт., лук-перо 100 г, зеленый салат 50 г, яйца 2 шт., майонез (сметана) 5 столовых ложек, мелко нарезанная зелень петрушки или укропа 1 столовая ложка.

Картофель с орехами и гранатом. Картофель, отваренный в кожуре, очищают, нарезают кубиками. Подготовленный картофель укладывают в салатнике горкой, поливают соусом и посыпают

зеленью петрушки или укропа.

Для соуса мелко измельченные ядра грецких орехов и чеснок толкут с солью, добавляют мелко нарезанный лук, сок граната и все тщательно перемешивают.

На 2 порции: картофель 2—3 шт., 1 столовая ложка, репчатый лук $\frac{1}{3}$ шт., 1—2 зубчика, мелко измельченная зелень $\frac{1}{2}$ чайной ложки, измельченные ядра грецких орехов 1 столовая ложка, сок граната 1 столовая ложка, чеснок $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

Салат картофельный с редькой. Отваренный в кожуре картофель очищают, нарезают тонкими ломтиками. Добавляют натертую на терке редьку, мелко нарезан-

ный лук, солят, поливают растительным маслом. Все хорошо перемешивают.

При подаче салат посыпают мелко нарезанной зеленью.

На 2—3 порции: картофель 2—3 шт., редька 1—2 шт., репчатый лук 50 г, растительное масло 3 столовые ложки, соль по вкусу.

Картофель по-сибирски. Картофель нарезают кружками, солят, жарят на сковороде на разогре-

том масле, добавляют нашинкованный лук и продолжают жарить, закрыв сковороду крышкой.

На 2 порции: картофель 3 шт., репчатый лук $1\frac{1}{2}$ шт., соль по вкусу, растительное масло 1 столовая ложка,

Картофель, запеченный с коноплей. Отваренный в кожуре картофель очищают, нарезают кубиками и слегка обжаривают.

Затем его смешивают с нашинкованным и обжаренным луком, толченой коноплей, солят, поливают маслом и запекают.

На 4—5 порций: картофель 6 шт., репчатый лук $1\frac{1}{2}$ шт., толченая конопля $\frac{1}{2}$ стакана, соль по вкусу, растительное масло 4—5 столовых ложек,

Картофель, тушенный с тыквой. Подготовленный картофель нарезают крупными кубиками, кладут на хорошо разогретую с жиром сковороду, солят и жарят до

образования золотистой корочки. Затем картофель перекалывают в кастрюлю, добавляют очищенную от кожицы и семян нарезанную мякоть тыквы,вливают столь-

ко бульона, чтобы он только покрывал картофель и тыкву, добавляют сахар, соль и тушат,

периодически помешивая, до готовности. При подаче блюдо поливают растительным маслом.

На 2—3 порции: картофель 3 шт., тыква 200 г, растительное масло 1 столовая ложка, сахар 1 чайная ложка, соль по вкусу.

Драчена картофельная по-крестьянски. Очищенный картофель варят в подсоленной воде. Из горячего отварного картофеля готовят пюре: вливают горячее молоко, добавляют яйца, половину нормы маргарина, соль и все хорошо перемешивают. Приготов-

ленную массу ровным слоем выкладывают на сковороду, смазанную жиром, и запекают в духовке.

Подают драчену на сковороде, на которой она запекалась, сверху поливают растопленным сливочным маслом.

На 4 порции: картофель 8—9 шт., молоко 1 стакан, яйца 4 шт., маргарин 3 столовые ложки, соль по вкусу, сливочное масло $\frac{1}{2}$ столовой ложки.

Драчена картофельная. Сырой очищенный картофель измельчают на терке, добавляют муку, обжаренные шпик и лук, перец, соль, все перемешивают. Приготовленную массу кладут ровным

слоем в глубокую сковороду, сбрызгивают маслом и запекают в духовке.

Так же можно приготовить драчену и с кусочками обжаренной свинины.

Картофель 8 шт., пшеничная мука 1 столовая ложка, репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., шпик 50 г, топленое масло 2 столовые ложки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Картофель печеный. Целые, одинаковые по размеру клубни картофеля тщательно промывают, каждый в отдельности завертывают в фольгу, кладут в один ряд на сковороду, обильно посы-

пают солью и запекают в духовке до готовности.

Подают печеный картофель горячим сразу после запекания, отдельно предлагают сливочное масло.

Картофель, запеченный в фольге. Очищенный сырой картофель надрезают по всей длине клубня на $\frac{1}{4}$ глубины. Крупный картофель разрезают на две части и так же делают надрез. В образовавшееся отверстие кладут ломтики шпика и чеснока, предвари-

тельно посыпанные солью, сверху посыпают зеленью петрушки или укропа. Подготовленный картофель плотно заворачивают в фольгу. Запекают в духовке до готовности.

Подают картофель на стол сразу же после запекания.

Картофель 10—11 шт., шпик 100 г, чеснок 6—8 зубчиков, соль 2 чайные ложки, мелко нарезанная зелень петрушки или укропа 1 столовая ложка.

Картофель, тушенный с мясом в горшочке. В однопорционный глиняный горшочек кладут обжаренные до полуготовности картофельные, баранину или свинину, пассерованные лук, морковь и томат-пюре, лавровый лист, соль,

перец, заливают их бульоном так, чтобы продукты были им покрыты, и тушат в духовке до готовности.

Подают блюдо в горшочке, в котором его готовили, посыпав зеленью.

На 4 порции: картофель 10 шт., репчатый лук 1 шт., баранина 650 г или свинина 520 г, морковь 1¹/₂ шт., томат-пюре 2¹/₄ столовой ложки, маргарин 3¹/₂ столовой ложки, специи, соль по вкусу.

Картофель, жаренный с черносливом. Отварной очищенный картофель нарезают ломтиками и

слегка обжаривают. Добавляют предварительно замоченный чернослив и продолжают жарить.

Картофель вареный 800 г, чернослив 80 г, сливочное масло или маргарин 4 столовые ложки.

Картофель, жаренный в омлете. Отваренный в кожуре картофель очищают, нарезают ломтиками и слегка обжаривают. Добавляют нарезанный поджаренный лук, соль и перемешивают. Яйца сме-

шивают с молоком до однородной массы. Смесь выливают на сковороду с картофелем и запекают в духовке.

При подаче блюдо посыпают зеленью.

Картофель вареный 300 г, маргарин 4 столовые ложки, репчатый лук ¹/₂ шт., яйца 3 шт., молоко ³/₄ стакана, соль по вкусу.

Картофель, фаршированный мясом. Крупные картофелины очищают, удаляют сердцевину. Мясо пропускают через мясорубку, смешивают с поджаренным луком, солят, перчат. Картофелины заполняют фаршем, слегка

обжаривают, кладут в гусятницу, заливают сметаной, добавляют томат-пюре и запекают в духовке.

При подаче фаршированный картофель поливают соусом, в котором он тушился, и посыпают зеленью.

Картофель 7—8 шт., сметана 1¹/₂ стакана, томат-пюре 2 столовые ложки. Для фарша: свинина или говядина 300—400 г, репчатый лук ¹/₂ шт., свиной жир 1 столовая ложка, черный молотый перец, соль по вкусу.

Картофель, фаршированный сельдью. Крупный картофель отваривают в кожуре до полуготовности. Затем его очищают, срезают верхушку и вынимают

сердцевину, которую вместе с филе сельди и луком пропускают через мясорубку, добавляют перец, сырое яйцо, сметану, все перемешивают, взбивают. Приго-

товленной массой фаршируют картофель, кладут его в глубокую сковороду, смазанную жиром, заливают сметаной и запекают.

Картофель 7—8 шт., топленое масло 2 столовые ложки, сметана $\frac{1}{2}$ стакана.

Для фарша: сельдь 1 шт., репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., сметана 1 столовая ложка, яйцо 1 шт., черный молотый перец 2 щепотки.

Картофель, фаршированный сыром. Углубление картофеля, подготовленного, как указано в предыдущем рецепте, заполняют тертым сыром, смешанным с мас- лом. Фаршированный картофель выкладывают на сковороду, смазанную маргарином, и запекают в духовке при температуре 180—200 °С.

На 4 порции: картофель 6—8 шт., тертый сыр 12 столовых ложек, сливочное масло 4 столовые ложки, маргарин 4 чайные ложки.

Лежни картофельные. Из отварного горячего картофеля готовят пюре, смешивают его с сырыми яйцами. Квашеную капусту тушат, в конце тушения заправляют солью, перцем, обжаренным на жире луком. Приготовленную картофельную массу выкладывают на обсыпанную мукой доску, разравнивают, кладут на нее фарш из капусты с луком и закрывают его частью картофельной массы. Изделие выкладывают на смазанную жиром сковороду, смазывают жиром и запекают в духовке.

Перед подачей лежни нарезают на порции, поливают сметаной.

Картофель 6 шт., квашеная капуста 200 г, репчатый лук 4 шт., свиной топленый жир 4—5 столовых ложек, яйца 4 шт., пшеничная мука 2 столовые ложки, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, соль, черный молотый перец по вкусу.

Бульбишники. Отваренный в кожуре картофель очищают, пропускают через мясорубку, добавляют муку или крахмал, растопленное сливочное масло, яйцо, соль, перец, тщательно перемешивают и разделяют на небольшие шарики. Бульбишники выкладывают на смазанную маслом сковороду и запекают в духовке. Затем изделия поливают сметаной или посыпают поджаренным на масле луком и прогревают на плите 3—5 мин.

Картофель 6 шт., пшеничная мука $\frac{3}{4}$ стакана или крахмал $\frac{1}{2}$ стакана, яйцо 1 шт., сливочное масло 4—5 столовых ложек, черный молотый перец, соль по вкусу.

Зразы картофельные. Картофель (половину нормы) очищают и сырым измельчают на терке. Оставшийся картофель отваривают в кожуре, очищают, пропускают через мясорубку, смешивают с сырым измельченным картофелем, солят. Говядину от-

варивают, пропускают через мясорубку, смешивают с поджаренным луком, добавляют перец, соль. Из картофельной массы формируют лепешки, кладут на

каждую приготовленный фарш, завертывают его, придают зразам овально-плоскую форму и обжаривают с обеих сторон на разогретом жире.

Картофель 0,5 кг, говядина 150 г, свиной топленый жир 40 г, репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., черный молотый перец, соль по вкусу.

Цепелины. Отваренный в кожуре картофель очищают и протирают. Добавляют яйца, крахмал, соль и все хорошо перемешивают. Из полученной массы формируют лепешки. Фарш для цепелинов готовят так. В творог добавляют яйцо, соль и хорошо пере-

мешивают. Затем на середину каждой картофельной лепешки кладут фарш, края лепешек соединяют, придавая изделиям овальную форму. Варят в кипящей воде 5 мин. При подаче цепелины поливают соусом из сливочного масла и сметаны.

На 4 порции: картофель 6—7 шт., крахмал 4 столовые ложки, яйцо 1 шт. Для фарша: творог 150 г, яйцо 1 шт., соль по вкусу.
Для соуса: сливочное масло 2 столовые ложки, сметана $3\frac{1}{4}$ столовой ложки.

Блины картофельные, тушеные со шпиком. Измельченный на терке сырой картофель смешивают с мукой, добавляют простоквашу (кефир), соль, соду и из полученной массы сразу же выпе-

кают блины. Шпик нарезают кубиками, поджаривают с нашинкованным луком. В кастрюлю послойно укладывают блины и обжаренный лук и ставят на 2—3 мин в горячую духовку.

Картофель 6 шт., пшеничная мука 2 столовые ложки, простокваша $\frac{1}{2}$ стакана, шпик 150—200 г, репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., пищевая сода 2 щепотки, соль по вкусу.

Комы. Очищенный картофель отваривают в подсоленной воде, пропускают через мясорубку. Мелко нарезанные кусочки шпика обжаривают с нашинкованным луком и перемешивают с картофельной массой, после чего из нее формируют небольшие круглые

шарики (комы), обваливают их в муке, обжаривают на смазанной жиром сковороде, а затем запекают в духовке в течение 3—5 мин.

Вместо жареного шпика с луком в комы можно добавить творог, вареную тыкву.

Картофель 6—8 шт., шпик 100 г, репчатый лук 2 шт., животный жир $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, пшеничная мука для панировки 2 столовые ложки, соль по вкусу.

Овощной бифштекс. Морковь, корень петрушки отваривают в подсоленной воде, а затем проти-

рают. Вареный картофель протирают и охлаждают до 50—60 °С. В охлажденный картофель добав-

ляют яйцо, протертые овощи, зеленый горошек, рассыпчатый рис и все тщательно перемешивают.

На 4 порции: картофель 2 шт., морковь 1 шт., корень петрушки $\frac{1}{2}$ шт., зеленый консервированный горошек 3 столовые ложки, рис 1 чайная ложка, яйцо 1 шт., пшеничная мука 2 чайные ложки, маргарин 3 столовые ложки.

Галушки картофельные. Отваренный в кожуре картофель (половину нормы) очищают, протирают, добавляют к нему измельченный на терке сырой картофель, яйца, муку, поджаренный на масле мелко нарезанный лук, соль, красный перец. Все тщательно смешивают до получения од-

нородной и эластичной массы. Из полученной массы формуют изделия, панируют их в муке и жарят на сковороде с жиром.

нородной и эластичной массы. Затем чайной ложкой от массы отделяют небольшие галушки и варят их 6—7 мин в подсоленной постоянно кипящей воде.

Подают галушки со сливочным маслом как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясному бульону.

Картофель 3 шт., пшеничная мука $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, тертый сырой картофель 2 столовые ложки, яйца 2 шт., подсолнечное масло 1 столовая ложка, репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., красный молотый перец 2 щепотки, соль по вкусу.

Картулипорсс (картофельные «поросята»). Свинину нарезают небольшими ломтиками толщиной 1 см, солят и обжаривают почти до готовности. Отварной картофель, часть сметаны, муку и яйца смешивают до получения пюре однородной эластичной консистенции. Этим пюре облепливают

каждый кусочек свинины, придав изделию форму колобка. Колобки смазывают взбитым яйцом, обваливают в муке или манной крупе, выкладывают на смазанную жиром сковороду и запекают в духовке.

При подаче картулипорсс поливают сметаной.

Свинина нежирная 500 г, картофель 1,5 кг, яйца 2 шт., сметана 1 стакан, молоко $\frac{3}{4}$ стакана, пшеничная мука 2—3 столовые ложки, маргарин 3 столовые ложки, соль по вкусу.

Картофельная бабка. В посуду наливают теплый кефир, добавляют разведенные в воде дрожжи, всыпают 200 г муки и все хорошо перемешивают до получения однородной массы. Выдерживают опару 2,5—3 ч. Затем

добавляют в нее тертый сырой картофель, соль и вновь перемешивают. Всыпают остальную муку и еще раз хорошо перемешивают. Полученную массу выливают в смазанные жиром формы и выпекают 30 мин при 220—240 °С.

Пшеничная мука $2\frac{1}{2}$ стакана, прессованные дрожжи 25 г, кефир $\frac{1}{2}$ стакана, картофель 5 шт., соль 1 чайная ложка.

Картофельные котлеты, фаршированные яйцами. Очищенный картофель отваривают, готовят из него пюре, добавляют яйца и перемешивают. Из пюре формируют лепешки, на каждую кладут фарш и заворачивают, придавая изделиям овально-плоскую форму. Панируют их в сухарях или муке и сразу же обжаривают с обеих сторон на хорошо разо-

гретой с жиром сковороде до золотистой корочки.

Подают картофельные котлеты со сметаной.

Фарш для котлет готовят следующим образом. Мелко нарубленные сваренные вкрутую яйца, слегка поджаренный мелко нарезанный зеленый лук и зелень петрушки или укропа солят и тщательно перемешивают.

На 4 порции: картофель 8 шт., яйца 4 шт., лук-перо 120 г, панировочные сухари $2\frac{1}{2}$ столовой ложки, маргарин 4 столовые ложки, зелень петрушки 20 г, соль по вкусу.

Пончики картофельные. Очищенный картофель отваривают и горячим протирают. Добавляют манную крупу, яйцо и хорошо перемешивают. Приготовленную массу разделяют на лепешки, на середину каждой из них кладут

фарш из припущенной с маргарином мелко нарезанной моркови или капусты. Формуют шарики и жарят их в хорошо разогретом жире.

При подаче пончики поливают растопленным сливочным маслом.

На 4 порции: картофель 8 шт., манная крупа 3 чайные ложки, яйцо 1 шт., морковь 3—4 шт., маргарин 4 столовые ложки (в том числе 1 столовая ложка для припускания), сливочное масло $\frac{1}{2}$ столовой ложки.

Крокеты из картофеля под луковым соусом. Сырой очищенный картофель измельчают на мелкой терке, добавляют муку, яйцо, соль и тщательно перемешивают. Из полученной массы формируют продолговатые крокеты и варят их 15—20 мин в кипящей подсоленной воде. Затем откидывают их на дуршлаг, кладут в кастрюлю, заливают соусом и тушат 10—15 мин.

При подаче крокеты поливают тем же соусом, в котором они тушились.

Для приготовления соуса муку пассеруют на масле, разводят бульоном, добавляют пассерованные коренья, томат-пюре, лавровый лист, перец, соль и варят 15—20 мин. Готовый соус процеживают, добавляют нашинкованный пассерованный лук и доводят до кипения.

На 4 порции: картофель 7 шт., пшеничная мука $2\frac{1}{2}$ столовой ложки, яйцо 1 шт.

Для соуса: пшеничная мука 1 чайная ложка, топленое масло $2\frac{1}{2}$ столовой ложки, томат-пюре 2 столовые ложки, корень петрушки 20 г, репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., бульон 1 стакан, специи и соль по вкусу.

Пудинг картофельный. Картофельное пюре однородной консистенции тщательно смешивают с маслом, яйцами, молоком, вином, лимонным соком, сахарным песком, солью и мелко

натертой лимонной цедрой. Полученную массу выкладывают в смазанную маслом форму и 30—40 мин запекают в духовке.

При подаче пудинг посыпают измельченным миндалем.

На 4 порции: картофель 8—9 шт., сливочное масло 8 столовых ложек (в том числе и на смазывание формы), яйца 8 шт., сахар 8 столовых ложек, молоко $2\frac{1}{2}$ стакана, белое сухое вино 1 стакан, сок и цедра 1 небольшого лимона, соль по вкусу.

Ватрушка картофельная с творогом. Из отварного горячего картофеля готовят пюре однородной консистенции, добавляя муку, яйцо, и все хорошо перемешивают.

Приготовленную таким образом массу раскатывают в пласт толщиной примерно 1 см, выемкой вырезают кружки и кладут их на

противень, смазанный жиром. В середине каждого кружка делают углубление, в которое кладут фарш из протертого творога, смешанного с яйцом, маслом, мукой и сахаром. Ватрушки смазывают яйцом и запекают.

При подаче ватрушки поливают растопленным сливочным маслом.

Картофель 4 шт., пшеничная мука 1 столовая ложка, топленое масло или маргарин 3 столовые ложки, творог 100 г, яйцо 1 шт., сахар 1 чайная ложка.

Пирожки картофельные с грибами. Из отварного картофеля готовят пюре однородной консистенции, добавляют яйца и перемешивают. Затем картофельную массу разделяют на лепешки, на середину каждой кладут фарш и формируют пирожки, сделав сверху защипы. Пирожки выкладывают на противень, смазанный жиром, смазывают их яйцом и запекают. Отдельно к пирожкам подают соус.

Для фарша варят грибы, откидывают их на дуршлаг, чтобы стекла жидкость, затем мелко рубят и слегка обжаривают на топленом масле (взяв половину его нормы).

Для соуса на оставшемся жире слегка обжаривают мелко нарезанный лук, добавляют отдельно поджаренную муку, разводят грибным отваром и, периодически помешивая, варят примерно 15—20 мин.

Картофель 4 шт.

Для фарша: сушеные грибы 50 г, репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., яйца 4 шт.

Для соуса: пшеничная мука 1 чайная ложка, грибной отвар 100 г, топленое масло 2 столовые ложки.

Картофель молодой в масле. Очищенные небольшого размера клубни картофеля кладут в неглубокую кастрюлю, солят, посыпают мелко нарезанной зеленью пет-

рушки и укропа, сверху кладут сливочное масло, накрывают кастрюлю крышкой и при слабом нагреве доводят до готовности.

Картофель 8—10 шт., сливочное или топленое масло 2 столовые ложки, мелко нарезанная зелень петрушки и укропа 1 столовая ложка, соль по вкусу.

Весеннее пюре. Готовят картофельное пюре, добавляют предварительно отваренный мелко на-

резанный или пропущенный через мясорубку щавель, заправляют солью, маслом и молоком.

Картофель 6 шт., щавель 150 г, сливочное масло 2 столовые ложки, молоко 1 стакан, соль по вкусу.

Оладьи из вареного картофеля. Очищенный картофель варят в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг, пропускают через мясорубку. В массу вливают молоко, добавляют муку, яичные желтки и все тщательно пере-

мешивают. Затем в массу вводят взбитые белки и еще раз слегка ее перемешивают. Из полученной массы выпекают оладьи на хорошо разогретой сковороде.

Подают оладьи на стол со сметаной.

На 4 порции: картофель 8 шт., молоко 8 столовых ложек, пшеничная мука $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, яйца 2 шт., растительное масло 2 столовые ложки, сметана 3 столовые ложки.

Оладьи из сырого картофеля. Сырой очищенный картофель измельчают на терке, всыпают муку, добавляют яичные желтки и кефир. Хорошо перемешивают. Затем в массу вводят взбитые яичные белки и еще раз осторож-

но перемешивают. Из полученной массы выпекают оладьи на хорошо разогретой с маслом сковороде и на 3—4 мин ставят в духовку.

Подают оладьи на стол со сметаной.

На 4 порции: картофель 6 шт., кефир $\frac{1}{3}$ стакана, пшеничная мука 4 чайные ложки, яйца 2 шт., растительное масло 2 столовые ложки, сметана 4 столовые ложки.

Оладьи по-домашнему. Сырой очищенный картофель измельчают на терке. Добавляют пропущенное через мясорубку сырое мясо, мелко нарезанный поджаренный лук, муку, соль. Все хоро-

шо вымешивают до получения однородной массы, по консистенции напоминающей густую сметану. Жарят оладьи с обеих сторон на хорошо разогретой со шпиком сковороде.

Картофель 3 шт., мякоть говядины 200 г, репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., пшеничная мука 4 столовые ложки, шпик 10 г, соль по вкусу.

Хворост картофельный. Очищенный отварной картофель пропускают через мясорубку, смешивают с мукой, яичными желтками и взбитыми белками. Массу рас-

катывают в тонкий пласт, нарезают его ромбиками, в середине каждого делают небольшой надрез. Жарят в хорошо разогретом жире.

Картофель 3 шт., пшеничная мука 3 стакана, яйца 2 шт., растительное масло $1/2$ стакана.

Картофельные палочки. Отваренный в кожуре картофель очищают, измельчают на мясорубке, смешивают с мукой, яичными желтками, размятым маргарином, солью. Приготовленную массу кладут в кастрюлю, накрывают салфеткой и 1,5—2 ч охлаждают в холодильнике. Затем

тесто раскатывают в пласт толщиной примерно 0,5 см, нарезают полосками длиной 6—8 см, шириной 1 см, смазывают их желтком, выкладывают на смазанный жиром противень на расстоянии друг от друга в 1—1,5 см и выпекают. Перед выпечкой палочки можно посыпать тмином.

Картофель очищенный 4 шт., пшеничная мука $2\frac{1}{4}$ стакана, маргарин 400 г, яичные желтки 4—5 шт., соль по вкусу, тмин 1 столовая ложка.

Картофельная каша со шпиком. Из очищенного отварного горячего картофеля приготавливают пюре. Шпик нарезают небольшими

кубиками, поджаривают их с нашинкованным луком, добавляют соль и хорошо перемешивают с пюре.

Картофель 6 шт., репчатый лук $1\frac{1}{2}$ шт., шпик 150 г, соль по вкусу.

Каша по-витебски. Из очищенного отварного картофеля готовят пюре, разводят его теплым молоком, кладут сваренную до полуготовности крупу (рис или

пшено), перемешивают и доводят до готовности в духовке при температуре 160—180 °С.

При подаче кашу поливают растопленным сливочным маслом.

На 4 порции: картофель 6 шт., крупа 400 г, молоко 2 стакана, сливочное масло 1 столовая ложка.

Картофельно-брюквенная каша. Из очищенных отварных картофеля и брюквы приготавливают

пюре, заправляют его обжаренным на масле репчатым луком и молоком.

Картофель 4 шт., брюква 150—200 г, репчатый лук 1 шт., сливочное масло 3—4 столовые ложки, молоко $1\frac{1}{2}$ стакана.

Картофельно-гороховая каша. Горох отваривают в воде до

мягкости, добавляют картофель, мелко нарезанное сало и про-

должают варить до готовности картофеля и полного выкипания воды. Затем в массу вливают молоко, солят и измельчают толкушкой до получения однородной массы.

Картофель 3 шт., лущеный горох 2 стакана, свиное копченое сало 150 г, молоко $\frac{1}{2}$ л, соль по вкусу.

Калитки картофельные. Из муки, оставив немного на подпыл, замешивают пресное тесто, из которого формуют круглые лепешки. На середину каждой лепешки кладут фарш, приготовленный из отварного картофеля, размятого и разведенного горячим молоком и смешанного с маргарином. Края лепешек защипывают.

Сверху калитки смазывают сметаной и запекают при среднем нагреве в духовке.

Пшеничная мука $1\frac{1}{2}$ стакана, вода $\frac{1}{2}$ стакана, соль $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

Для фарша: картофель 8 шт., молоко 1 стакан, маргарин $3\frac{1}{2}$ столовой ложки, сметана 3 столовые ложки.

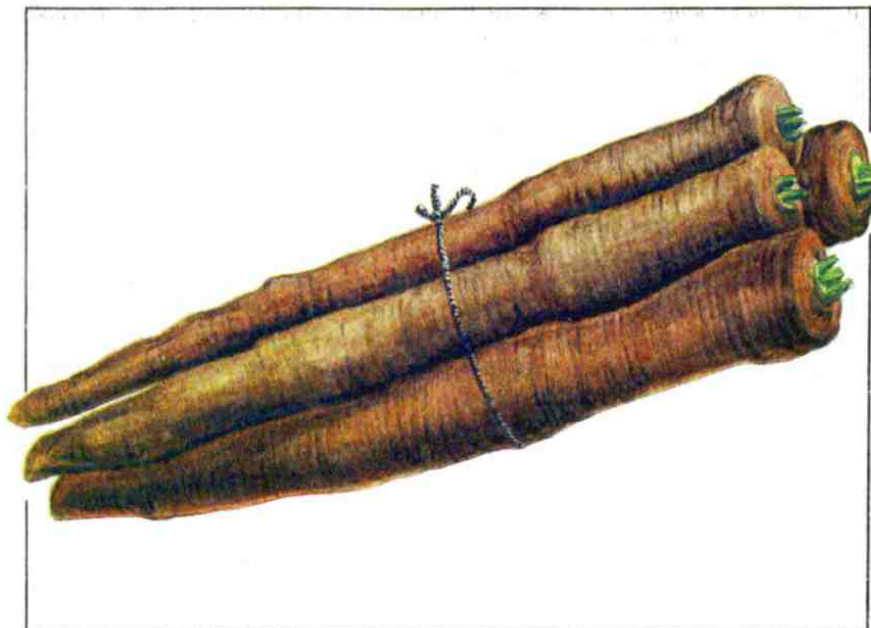
Катран

Катран — многолетнее травянистое растение семейства крестоцветных. В Крыму и на Керченском полуострове распространен катран степной, который известен как татарский, или восточный, хрен.

Катран вводят в культуру как заменитель хрена. В ряде регионов нашей страны (в Белоруссии, Чувашии и Башкирии, в Воронежской, Курской и других областях) начали возделывать абиссинский катран, который известен также под названием крамбе абиссинское, а в Крыму выращивают катран огородный сорта Крымский.

Использование катрана начинается на второй-третий год развития и продолжается в течение 10—12 лет. В пищу идут толстые отбеленные черешки первых весенних листьев, употребляемые как спаржа и салаты, а также корни катрана, достигающие длины 25—30 см и массы 100—300 г. Корни используют для приготовления столового хрена, соусов, салатов, при засолке огурцов (см. раздел «Хрен деревенский»).

По вкусовым и питательным свойствам катран не отличается от хрена, но имеет некоторые преимущества: размножается семенами, обладает высокой товарностью, богатым химическим составом. Так, корни катрана содержат до 14 % сахаров, белки, калий, фосфор и другие минеральные



Катран: корни, молодые побеги и листья

вещества, витамины С, А, В₁, В₂, Р, РР и эфирные масла. Катран является прекрасным средством, возбуждающим аппетит и улучшающим работу кишечника. В народной медицине с давних пор оценены фитонцидные свойства катрана: его широко применяли при простудах, ревматизме. Натертый корень катрана использовали вместо горчичников.

Кервель

Кёрвель листовой — однолетнее растение семейства зонтичных. В европейской части СССР в диком виде растет повсюду. Возделывается как овощное растение в климатических зонах с умеренным климатом.

В пищу употребляются листья молодого растения, не вступившего в период цветения, с приятным запахом, который обусловлен содержанием в растении анетола, придающего своеобразный вкус пище

и способствующего возбуждению аппетита. Листья кервеля содержат аскорбиновую кислоту (60 мг%), витамин Р и каротин.

В медицине кервель используют как тонизирующее средство, улучшающее работу органов пищеварения. В народной медицине применяют при воспалительных заболеваниях дыхательных путей, желтухе, а также как мочегонное.

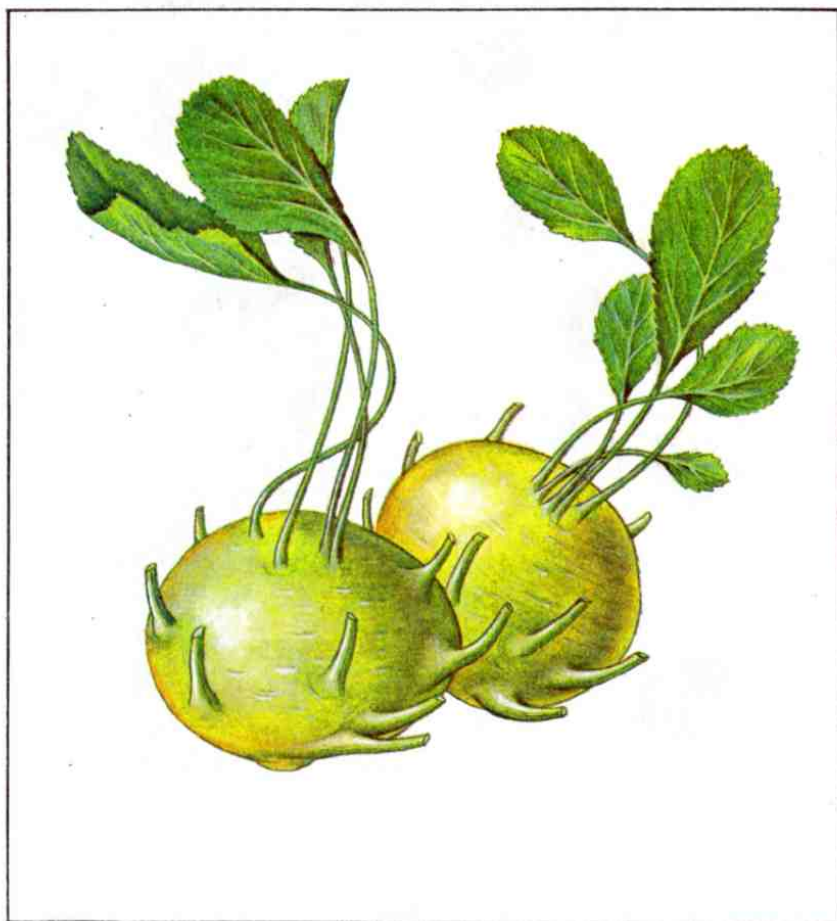
Листья кервеля — мелко нарезанные, свежие или сушеные — используют как приправу к салатам, супам, овощным и мясным блюдам, зеленые веточки — для оформления блюд.



Кервель

Кольраби

Кольраби — двулетнее растение, относится к роду брассика семейства крестоцветных. Является разновидностью огородной капусты с реповидным утолщением стебля (стеблеплод).



Кольраби

Название «кольраби» происходит от каулорапа: так называли стеблевую репу еще древние римляне. В пищу у кольраби используют стеблеплод круглой или овальной формы с зеленой или фиолетовой кожурой и с белой сочной мякотью.

Как огородную культуру кольраби возделывают во всех климатических зонах нашей страны. Наиболее распространены следующие сорта: Венская белая 1350, Венская синяя, Голиаф белый, Голиаф синий, Оптимус синий, Пражская синяя, Повир.

Мякоть кольраби сладкая, сочная и нежная, по вкусу схожа с кочерыжкой белокочанной капусты. В пищу в сыром виде используют только молодые стеблеплоды, которые содержат больше сахара.

Кольраби употребляют также в вареном и тушеном виде. Благодаря пищевым достоинствам и довольно высокой питательной ценности кольраби иногда называют «северным апельсином». Она содержит повышенное количество белка (2,8 %), значительное количество сахара (7,4 %), в том числе сахарозу, этим кольраби отличается от других видов капусты. В кольраби содержатся витамины С, В₁, В₂, каротин, а витамина РР (0,9 мг%) в ней больше, чем в остальных видах капусты.

В кольраби много минеральных солей, высокое содержание калия (370 мг%), фосфора. По энергетической ценности, которая для съедобной части кольраби составляет 43 ккал в 100 г, она уступает только брюссельской капусте.

Перед использованием у кольраби отрезают оставшиеся листья, промывают, очищают от кожицы и еще раз промывают. Молодые листья, тщательно вымытые, используют вместо салата, а старые — тушат и пропускают через мясорубку.

Салат из кольраби с яйцом. смешивают, добавляют соль, сметану или майонез и снова перемешивают. При подаче салат украшают листьями зеленого салата или веточками петрушки.

Кольраби 250—300 г, яйца 2 шт., репчатый лук 1 шт., сметана или майонез 4 столовые ложки, соль по вкусу.

Салат «Здоровье». Подготовленные кольраби и морковь измельчают на терке с крупными отверстиями, яблоки нарезают соломкой, лук-перо шинкуют. Плоды консервированного компота — персики, абрикосы, груши или яблоки вынимают из сиропа и нарезают дольками. Все подготовленные овощи и плоды смешивают, добавляют сахар, сироп компота, сок лимона, сметану, соль.

Осторожно перемешивают.

При подаче салат украшают плодами, свежими яблоками и нарезанными консервированными листьями зеленого салата.

На 1 кг салата: кольраби 200 г, морковь 2 шт., лук-перо 45 г, яблоки 240 г, консервированный компот 160 г, лимон $\frac{1}{2}$ шт., сметана 160 г, сахар 1 столовая ложка, соль по вкусу.

Салат из кольраби. Кольраби измельчают на терке с крупными отверстиями, промытые листья салата нарезают соломкой, лук-перо шинкуют, сладкий перец мелко нарезают. Добавляют соль, растительное масло и перемешивают. Салат выкладывают в салатник на листья зеленого салата, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 4 порции: кольраби 400 г, лук-перо 120 г, зеленый салат 120 г, сладкий перец 100 г, мелко нарезанная зелень петрушки 1 чайная ложка, растительное масло 3 столовые ложки, соль по вкусу.

Салат витаминный. На терке с мелкими отверстиями измельчают сырые морковь, свеклу и кольраби, добавляют мед, все перемешивают и выкладывают в салатник.

На порцию: морковь, свекла и кольраби по 30 г, мед 2 столовые ложки.

Салат из кольраби с морковью и яблоками. Подготовленные кольраби и морковь измельчают на терке с крупными отверстиями или нарезают тонкой соломкой. Яблоки, очищенные от кожицы, нарезают. Все смешивают, заправляют майонезом, солью и сахаром. При подаче салат посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Кольраби 400 г, яблоки 2—3 шт., морковь 3 шт., майонез 200 г, сахар 2 чайные ложки, соль по вкусу.

Салат из кольраби с зеленым луком и маслом. Кольраби измельчают на терке с крупными отверстиями. Лук-перо шинкуют и смешивают с кольраби, овощи заправляют растительным маслом, солью и хорошо перемешивают.

Кольраби 850 г, лук-перо 100 г, растительное масло $3\frac{1}{2}$ столовой ложки, соль по вкусу.

Суп овощной по-румынски. Морковь, кольраби, лук-порей нарезают соломкой и обжаривают на масле. Затем вливают немного отвара и тушат овощи в закрытой кастрюле до готовности. Очищенный картофель и корни сельдерея отваривают, протирают, добавля-

ют отвар, кладут тушеные овощи, соль и доводят до кипения.

При подаче суп заправляют

яичными желтками, смешанными со сметаной, и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

На 4 порции: картофель 6 шт., корень сельдерея $\frac{3}{4}$ —1 шт., морковь $\frac{1}{2}$ шт., кольраби 120 г, лук-порей 60 г, растительное масло 2 столовые ложки, сметана 4 чайные ложки, яичные желтки 2 шт., овощной отвар 1,5 л, соль по вкусу.

Суп из кольраби и овощей.

Подготовленные кольраби, картофель, морковь нарезают кубиками, корень петрушки, репчатый лук — мелкими кубиками, лук-порей шинкуют. Морковь, репчатый лук и лук-порей пассеруют, кольраби припускают до готовности. В кипящий бульон кладут карто-

фель, пассерованные морковь и лук, а также петрушку. За 10 мин до готовности овощей к ним добавляют припущенную кольраби и предварительно сваренную до готовности фасоль.

При подаче суп посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 2—3 порции: кольраби 140 г, картофель 2 шт., морковь 2 шт., корень петрушки 20 г, репчатый лук $\frac{1}{3}$ шт., лук-порей 40 г, фасоль 1 столовая ложка, маргарин $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, бульон 750 г.

Суп-пюре из кольраби и овощей. Подготовленные кольраби и репу нарезают и припускают в бульоне. Лук и морковь нарезают и обжаривают с жиром. Зеленый горошек вместе с отваром доводят до кипения; картофель варят до готовности. Овощи горячими протирают и соединяют с приготовленным белым соусом,

а затем разводят бульоном и доводят до кипения. Охлажденный до 80—85 °С суп-пюре заправляют яично-молочной смесью. Для этого яичные желтки растирают в однородную массу и, помешивая, постепенно вливают в нее горячее молоко. Полученную смесь проваривают на водяной бане до загустения.

На 2—3 порции: кольраби 90 г, картофель 1 шт., репа 1 шт., морковь 1 шт., репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., зеленый консервированный горошек 20 г.

Для соуса: пшеничная мука 1 столовая ложка, сливочное масло $\frac{1}{2}$ столовой ложки.

Для жаренья: молоко 150 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., бульон 750 г.

Кольраби припущенная. Подготовленную кольраби нарезают кубиками и припускают в закрытой крышечкой кастрюле с неболь-

шим количеством воды, жира и соли.

При подаче кольраби поливают растопленным сливочным маслом.

Кольраби 250 г, маргарин 1 чайная ложка, сливочное масло 1 столовая ложка, соль по вкусу.

Кольраби в молочном соусе. Нарезанную кубиками кольраби припускают с небольшим количеством воды, соли и жира до готовности. Соединяют с молоч-

ным соусом, перемешивают и доводят до кипения.

При подаче блюдо рекомендуется полить растопленным сливочным маслом.

Кольраби 190 г, маргарин 1 неполная столовая ложка, молочный соус (см. рецепт «Брюква, запеченная с соусом») 75 г, сливочное масло $\frac{1}{3}$ столовой ложки, соль по вкусу.

Кольраби с зеленым горошком в молочном соусе. Зеленый горошек вместе с отваром доводят до кипения и варят 3—4 мин. Смешивают с припущенной коль-

раби, молочным соусом, перемешивают, добавляют соль и доводят до кипения.

При подаче кольраби поливают растопленным сливочным маслом.

Кольраби 125 г, маргарин 1 неполная столовая ложка, зеленый консервированный горошек 55 г, молочный соус 75 г, сливочное масло $\frac{1}{3}$ столовой ложки, соль по вкусу.

Кольраби, тушенная в сметане с томатом-пюре. Подготовленную кольраби нарезают ломтиками, солят, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон до золо-

тистого цвета. Добавляют сметану, томат-пюре, перец и при слабом нагреве тушат до готовности.

При подаче кольраби поливают соусом, в котором ее тушили.

Кольраби 250 г, маргарин 1 столовая ложка, пшеничная мука 1 чайная ложка, сметана 4 чайные ложки, томат-пюре 2 чайные ложки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Кольраби, тушенная с помидорами в сметанном соусе. Лук шинкуют и пассеруют с маргарином до готовности. Подготовленную кольраби нарезают кубиками и обжаривают до появления румяной корочки, а затем смешивают со сметанным соусом. Свежие помидоры обдают кипятком,

после чего снимают с них кожицу, нарезают дольками, а затем обжаривают так, чтобы они покрылись тонкой корочкой, после чего их соединяют с приготовленной кольраби, пассерованным луком и тушат до готовности.

При подаче блюдо посыпают зеленью петрушки или укропа.

Кольраби 200 г, репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., помидоры 50 г, маргарин 1 столовая ложка, сметанный соус (см. рецепт «Цуккини, тушенные в сметанном соусе») 100 г.

Кольраби, тушенная со свежими грибами и помидорами. Подготовленную кольраби нарезают кубиками, солят и обжаривают

с разогретым жиром до образования румяной корочки. Добавляют сметану и при слабом нагреве тушат до готовности. Лук

шинкуют и пассеруют до готовности.

После этого свежие грибы очищают, тщательно промывают, обдают кипятком, откидывают на дуршлаг и охлаждают. Охлажденные грибы нарезают ломтиками и обжаривают, под конец добавляют

очищенные от кожицы, нарезанные дольками помидоры и, помешивая, жарят 10—12 мин. Тушеную кольраби соединяют с жареными грибами, пассерованным луком и тушат 5—10 мин.

При подаче блюдо посыпают зеленью петрушки или укропа.

Кольраби 200 г, свежие грибы 50 г, помидоры 50 г, репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., растительное масло 1 столовая ложка, сметана $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, соль по вкусу.

Кольраби, тушенная с луком, по-чешски. Подготовленную кольраби нарезают тонкими ломтиками. Лук шинкуют и пассеруют на жире. Затем к нему добавляют кольраби, тмин, соль, немного горячей воды и, периодически помешивая, тушат до готовности

кольраби. Высыпают муку и хорошо перемешивают. Добавляют уксус, сахар, перемешивают и проваривают.

При подаче блюдо поливают растопленным сливочным маслом, посыпают зеленью петрушки или укропа.

Кольраби 190 г, репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., свиной топленый жир 15 г, пшеничная мука $\frac{1}{2}$ чайной ложки, тмин 1 г, 3 %-ный уксус 1 неполная столовая ложка, сливочное масло 1 неполная чайная ложка, сахар $\frac{1}{3}$ столовой ложки, соль по вкусу.

Зразы из кольраби с изюмом и яблоками. Подготовленную кольраби нарезают соломкой или измельчают на терке с крупными отверстиями, добавляют сливочное масло, молоко и тушат до готовности. Затем в смесь струйкой всыпают манную крупу, хорошо перемешивают, проваривают при слабом нагреве 8—10 мин и охлаждают. В охлажденную смесь вводят яйцо, сахарный песок и еще раз перемешивают.

Яблоки, очищенные от кожицы и семян, нарезают, добавляют тщательно промытый изюм, сахар и тушат. Из приготовленной массы с кольраби формируют лепешки, на середину каждой кладут тушеные яблоки с изюмом, завертывают в виде пирожка, панируют в муке или молотых сухарях и жарят с обеих сторон на сковороде с разогретым жиром.

При подаче зразы поливают растопленным сливочным маслом.

На 4 порции: кольраби 400 г, молоко 4 столовые ложки, манная крупа 1 столовая ложка, яйцо 1 шт., сахар $\frac{2}{3}$ столовой ложки, сливочное масло $1\frac{1}{2}$ столовой ложки (в том числе 1 чайная ложка для поливки), изюм 1 столовая ложка, пшеничная мука 1 столовая ложка, яблоки 2 шт.

Запеканка из кольраби с творогом. Подготовленную кольраби

нарезают соломкой, добавляют небольшое количество бульона

или молока, жира и припускают. В припущенную капусту тонкой струйкой всыпают манную крупу, хорошо перемешивают, варят до готовности, а затем охлаждают до 40—50 °С. Творог пропускают через мясорубку, соединяют с приготовленной массой из кольраби, добавляют яйцо, сахар,

соль и хорошо перемешивают. Подготовленную массу выкладывают на сковороду, смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями, поверхность выравняют, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают в духовке. Подают запеканку со сметаной.

Кольраби 400 г, творог 200 г, манная крупа 1 столовая ложка, яйцо 1 шт., сахар 3 чайные ложки, сливочное масло или маргарин 3 столовые ложки, молотые сухари 2 чайные ложки, сметана 4 столовые ложки, соль по вкусу.

Пудинг с кольраби и яблоками.

Подготовленную кольраби нарезают мелкими кубиками или соломкой и припускают в молоке с жиром до готовности. Яблоки, удалив сердцевину, нарезают мелкими кубиками или соломкой, добавляют воду, половину нормы сахара и припускают до готовности. Припущенную кольраби смешивают с яблоками, доводят до кипения. Затем всыпают, помешивая, манную крупу и варят смесь до загустения, после чего ее охлаждают до 50 °С. Добавляют растертые с сахарным пес-

ком яичные желтки и хорошо перемешивают. Затем в массу в два приема вводят взбитые яичные белки и осторожно перемешивают ее сверху вниз. Подготовленную массу кладут в смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями форму. Поверхность разравнивают, посыпают молотыми сухарями и запекают в духовке. Готовый пудинг слегка охлаждают и нарезают на порции.

При подаче пудинг поливают растопленным сливочным маслом, сметаной или сметанным соусом.

На 4 порции: кольраби 400 г, сливочное масло или маргарин $\frac{1}{2}$ столовой ложки, молоко $\frac{4}{5}$ стакана, яблоки 3—4 шт., сахар $1\frac{1}{3}$ стакана, яйца 2 шт., манная крупа и молотые сухари по $2\frac{1}{2}$ столовой ложки, сливочное масло 1 столовая ложка, сметана $\frac{1}{2}$ стакана или сметанный соус 300 г.

Оладьи с кольраби. Подготовленную кольраби нарезают кружками, припускают в воде с добавлением жира до готовности. Добавляют нарезанные яблоки, предварительно удалив из них сердцевину, и припускают до готовности. Затем смесь пропускают через мясорубку с частой решеткой, всыпают муку, добав-

ляют молоко, соль, сахар, яичные желтки и все тщательно перемешивают. Затем в массу вводят взбитые яичные белки и осторожно перемешивают. Из полученной массы выпекают оладьи на хорошо разогретой с жиром сковороде.

Подают оладьи на стол со сметаной.

На 4 порции: кольраби 900 г, яблоки 4 шт., пшеничная мука $2\frac{1}{4}$ стакана, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, яйца 2 шт., сахар 2 столовые ложки, маргарин 4 столовые ложки, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, соль по вкусу.

Колюрия

Колюрия гравилатная — многолетнее растение семейства розовых. В нашей стране дикорастущая колюрия гравилатная произрастает в основном в Западной и Восточной Сибири.



На Алтае население издавна употребляло колюрию гравилатную в пищу как пряность; колюрия обладает запахом гвоздики, поэтому в народе она получила название «гвоздичка».

В корнях и корневищах колюрии содержится эфирное масло, содержащее эвгенол. Корневища, особенно корни, дикорастущей колюрии содержат в среднем 0,5—0,6 % эфирного масла, у культивируемых растений количество его повышается до 1 %, а иногда до 1,9 %. Эфирное масло находится в связанном состоянии в виде гликозида и является ценным вкусоароматическим веществом для пищевой промышленности, а также для использования в кулинарии.

В СССР колюрию разводят в южных районах семенами, рассадой и делением куста. Корни растения выкапывают на третий год и используют независимо от размеров; в тонких корешках содержание эфирных масел почти вдвое выше, чем в крупных корнях.

В пищу используют колюрию в виде порошка. Для этого корневища и корни вначале высушивают.

При подготовке к сушке их тщательно промывают. Так, вначале их замачивают в холодной воде на 30—40 мин, после чего промывают в холодной проточной воде. Затем корневища и корни хорошо просушивают и нарезают лапшой. Поскольку ценные ароматические летучие вещества при нагревании испаряются, подготовленные части растения сушат при температуре не выше 50 °С. Затем их размалывают в кофемолке или растирают в ступке.

Полученный порошок используют при приготовлении мясных, рыбных и овощных блюд, пудингов, напитков, добавляют в тесто, а также в маринады вместо гвоздики.

Кориандр

Кориандр, или кишнец, или кинза, или коляндра, — однолетнее растение семейства зонтичных, одна из наиболее ценных эфирно-масличных культур.

Основные площади посевов кориандра находятся в центральной зоне РСФСР, а также на Украине и на Кавказе. Растение это южное, но относительно холодостойкое и хорошо растет в открытом грунте средней полосы.

Лучшими сортами кориандра считают Алексеевский 247, Алексеевский 26, Алексеевский 704, Октябрьский 704 и местные сорта закавказских республик.

Стебли кориандра прямые, ветвистые, высотой до 70 см. Листья сильно рассечены на узкие дольки.

Молодые листья исключительно нежны и душисты. Зрелые семена кориандра светло-желтого цвета, со сладковатым вкусом и сильным своеобразным запахом, несколько сходным с запахом лимона.

Кориандр — излюбленное пряное растение народов, проживающих в Закавказье, которое широко используют для приготовления многочисленных национальных блюд. Причем в качестве пряностей используют как свежую, так и сушеную зелень растения, а также и высушенные семена. Зелень принято называть кинзой, а семена — кориандром.

В пищу употребляют листья молодых растений, собранные в розетки, до начала стрелкования. При этом розетка кориандра должна быть свежей, чистой, здоровой, с молодыми зелеными листьями различных оттенков, длиной не менее 40 см. Зелень кинзы в кавказской кухне используют в основном в качестве салата. Кроме того, она входит в состав некоторых супов: харчо, чихиртма, бозартма, довга, овдух, хамраши, а также мясных блюд — люля-кебаб, гора-мусаибе, чабан-каурма, чахохбили, чанахи, толма и др. При этом мелко нарезанную зелень кинзы кладут в блюдо в процессе его приготовления или посыпают ею блюдо при подаче.

Сушеную зелень, которую можно заготавливать на протяжении всего периода цветения растений, применяют преимущественно зимой. Сушат кинзу на воздухе, но не на солнце. Перед сушкой зелень перебирают, удаляют листья загрязненные, пожелтевшие и с какими-либо дефектами. Здоровые листья тщательно моют, обсушивают, затем связывают в небольшие рыхлые пучки и развешивают в затемненном месте.

Для получения сушеных семян кориандра стебли с зонтиками,



Кориандр

усеянными желтовато-бурыми семенами, связывают в пучки и сушат так же, как и зелень кинзы. Когда стебли станут сухими и ломкими, вымачивают семена. Измельченные сушеные семена кориандра используют при приготовлении молочных супов, тушении мяса, квашении капусты (вместе с тмином), мариновании рыбы, изготовлении сыров, их добавляют в хлебцы, лепешки или ароматизируют бородинский хлеб, квас. В Закавказье с кориандром делают ногул — один из видов сахара. Кроме того, кориандр — обязательный компонент таких пряностей, как хмели-сунели, ереванская, эчмиадзинская, аджика и др.

Следует заметить, что зелень кинзы можно сохранять сравнительно долго. В Китае, например, ее хранят мороженой в холодильнике при

температуре — 2 °С до конца февраля. Перед использованием зелень медленно оттаивают на воздухе.

В народной медицине кориандр издавна применяется как желчегонное, антисептическое и усиливающее деятельность пищеварительных желез средство. Семена его входят в состав желчегонного чая.

Листья и зрелые семена кориандра содержат от 0,2 до 1,0 % эфирного масла, в состав которого входят линалоол и терпены, определяющие ароматические и вкусовые качества этого пряного растения. Зелень кинзы — ценный источник аскорбиновой кислоты (140 мг%), каротина (10 мг%), рутина (145 мг%), содержит витамины В₁ и В₂.

Перед использованием свежие листья кинзы тщательно перебирают и удаляют пожелтевшие, загрязненные, загнившие. Зеленые, без дефектов листья моют в проточной холодной воде, откидывают на дуршлаг. Когда вода стечет, листья нарезают, стебли не используют.

Чучу. Шпинат, лук, стебли молодого чеснока, зелень петрушки, кинзы, эстрагона и мяты мелко рубят.

Яйца взбивают с молоком до получения однородной массы. В глубокой сковороде разогревают масло, обжаривают в нем зе-

лень так, чтобы она слегка осела, солят, вливают взбитые яйца, перемешивают их с зеленью и обжаривают зеленый блин-омлет с обеих сторон.

При подаче чучу нарезают крупными кусками и поливают мацони или сметаной.

Шпинат 500 г, зеленый лук 500 г, пряная зелень 500 г, молодой чеснок 5 стеблей, яйца 6 шт., молоко 3 столовые ложки, топленое масло 5 столовых ложек, мацони или сметана 1 стакан, соль по вкусу.

Соус из ткемали. Перебранные и промытые плоды ткемали (мелкой сливы) кладут в кастрюлю, заливают водой так, чтобы она только покрывала их, и варят. Когда ткемали хорошо разварятся, их откидывают на дуршлаг, затем протирают через сито и разбавляют отваром, добавляют

измельченную зелень кинзы и укропа, стручковый перец и чеснок, соль. Все тщательно перемешивают, а затем проваривают и охлаждают.

Соус подают, как правило, к блюдам из жареного мяса, к филе или корейке на вертеле, к купатам и др.

На 1 кг соуса: плоды ткемали 750 г, чеснок 30 г, зелень кинзы и укропа 100 г, свежий стручковый перец 40 г, соль 1/2 столовой ложки.

Соус сацебели. Ядра орехов толкут (растирают) с перцем, солью, чесноком и зеленью кинзы,

добавляют имеретинский шафран (кардобенедикт). Полученную смесь разводят бульоном, а затем,

не прекращая растирание, вливают сок неспелого винограда или граната.

Соус сацебели подают к жареной или отварной домашней птице.

Ядра грецких орехов 200—300 г, чеснок $\frac{1}{2}$ головки, красный молотый перец 1—2 чайные ложки, зелень кинзы $\frac{1}{2}$ стакана, шафран 1 чайная ложка, крепкий куриный бульон $\frac{3}{4}$ стакана, сок винограда или граната $\frac{3}{4}$ стакана, соль по вкусу.

Напиток из кориандра. Сушеные семена кориандра заливают кипятком и в закрытой кастрюле при слабом кипении варят 20—30 мин, после чего выдерживают

15—20 мин в теплом месте, добавляют сахар и варят 2—3 мин. Затем процеживают, охлаждают и вливают охлажденный виноградный сок или сок других ягод.

На 1 л напитка: вода 800 г, сахар $\frac{1}{2}$ стакана, сушеные семена кориандра 20 г, сок 200 г.

Кресс водяной

Кресс водяной — многолетнее растение семейства капустных. Возделывают его обычно как однолетнюю культуру на берегах незамерзающих водоемов.



Как овощная культура водяной кресс широко известен во многих странах Западной Европы, выращивают его и в Северной Америке. В нашей же стране это редкое, почти неизвестное растение.

Сортов водяного кресса мало. Наиболее популярны Широколистый, Португальский, Улучшенный.

Листья водяного кресса содержат до 80 мг% аскорбиновой кислоты, около 4 мг% каротина, их в растении в 2—3 раза больше, чем в зеленом луке, богаты минеральными веществами, особенно калием (439 мг%), кальцием (139 мг%), натрием (17 мг%), есть в них также магний, железо, медь, йод, фосфор и др. Имеется в водяном крессе и эфирное масло (0,42 мг%).

Водяной кресс известен как противочинготное, мочегонное, отхарки-

вающее и тонизирующее средство. Кроме того, его употребляют для улучшения аппетита.

Это салатное растение имеет острый горчичный вкус. В пищу используют листья и верхушки молодых побегов в основном в сыром виде, реже — в вареном. Срезанную зелень промывают в холодной (лучше проточной) воде, а затем выкладывают на дуршлаг. Когда вода стечет, листья (стебли не используют) и верхушки молодых побегов нарезают.

Салат «Загадка». Черствый пшеничный хлеб измельчают на терке. Мелко нарезанные рыбу, яйца, кресс, хлеб, соль смешивают и заправляют майонезом или растительным маслом.

Отварная рыба (хек, макрурус, лемонема и др.) — филе без костей 500 г, пшеничный хлеб 4—5 кусочков (примерно 200 г), мелко нарезанная зелень водяного кресса $\frac{1}{2}$ —1 стакан, сваренное вкрутую яйцо 1 шт., майонез 1 стакан или растительное масло $\frac{1}{2}$ стакана.

Салат «Новинка». Яблоко без сердцевин и огурец нарезают небольшими кубиками, брынзу измельчают на терке. Сваренное вкрутую яйцо и зелень водяного кресса мелко рубят. Подготовленные компоненты салата соединяют, заправляют сметаной или майонезом и тщательно перемешивают.

Яблоко 100—150 г, грунтовые огурцы 1 шт., брынза 200 г, мелко нарезанная зелень кресса 3—4 столовые ложки, яйцо 1 шт., сметана или майонез $\frac{1}{2}$ —1 стакан.

Салат рисовый с копченой рыбой и крессом. Смешивают отварной рис, мелко нарезанную зелень кресса, нарезанные небольшими кубиками огурец и тонкими ломтиками рыбу. Заправляют майонезом и перемешивают.

Скумбрия или сельдь холодного копчения — филе без костей 200 г, отварной рис 1 стакан, мелко нарезанный водяной кресс 3—4 столовые ложки, грунтовые огурцы 1 шт., майонез 1 стакан.

Масло с салакой и крессом. Мякоть салаки и нарезанные листья кресса дважды пропускают через мясорубку, соединяют с размягченным сливочным маслом, хорошо перемешивают и взбивают до получения однородной пышной массы.

Салака горячего копчения (мякоть) 300 г, сливочное масло 200 г, мелко нарезанный водяной кресс 1—2 ложки.

Творог с водяным крессом. Подготовленные листья кресса мелко рубят. Творог солят, протирают через сито или пропускают через мясорубку, тщательно смешивают с зеленью кресса. Творожную массу выкладывают горкой в салатник, делают в ней углубление, в которое выкладывают сметану.

Творог 250 г, кресс 50 г, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, соль по вкусу.

Паштет из фасоли с крессом. Фасоль отваривают, протирают, смешивают с мелко нарезанным обжаренным репчатым луком, добавляют мелко нарезанную зелень кресса, растительное масло, соль. Все компоненты хорошо перемешивают.

Фасоль 1 стакан, растительное масло 2—3 столовые ложки, репчатый лук 1 шт., мелко нарезанная зелень водяного кресса 1—2 столовые ложки.

Соус зеленый. Подготовленные листья кресса варят 2—3 мин в кипящей воде, затем откидывают на дуршлаг, протирают через сито и перемешивают с майонезом. Подают соус к отварной холодной рыбе и рыбе, жаренной в сухарях.

Майонез $\frac{1}{2}$ стакана, отварной протертый водяной кресс 1 столовая ложка.

Кресс-салат

Кресс-салат, или садовый кресс, — однолетнее растение высотой 50—90 см семейства капустных.



Листья растения ярко-зеленые, слегка полосатые, розетка листьев густая.

В центральных районах нашей страны возделывают кресс-салат сорта Узколистный 3. А в Закавказье распространены Курчаволистные сорта, Широколистный и Цельнолистный сорта, которые хорошо растут и в центральных районах России.

В пищу кресс-салат начали употреблять очень давно: сначала в Древнем Египте, Греции и Риме. Позднее римские легионеры завезли растение в Европу, где оно получило широкое распространение.

В пищу у кресс-салата используют прикорневые листья и молодые побеги, когда растение находится в фазе начала стрелкования.

Листья кресс-салата содержат эфирное масло, большое количество белка, богаты минеральными веществами: калием (287 мг%), кальцием (188 мг%), а также фосфором, железом и др. В листьях растения

содержатся аскорбиновая кислота (до 119 мг%), каротин, рутин и витамины группы В. У салата приятный терпкий вкус, сходный с вкусом хрена и горчицы. В народной медицине кресс-салат известен как мочегонное средство и как средство для очищения дыхательных путей. Для профилактики и лечения авитаминоза, а также при малокровии весьма полезно пить сок, отжатый из надземных частей растения.

Листья кресс-салата добавляют в салаты, винегреты, используют как приправу и гарнир к самым разным блюдам. В вареном виде листья употребляют так же, как и шпинат, добавляют в овощные супы и зеленые щи. Кресс-салат можно использовать, как и водяной кресс, для одних и тех же блюд.

Салат зеленый. Подготовленный кресс-салат нарезают, поливают сметаной, майонезом или салатной заправкой, сверху украшают дольками сваренного вкрутую яйца.

На 4 порции: кресс-салат 300 г, сваренное вкрутую яйцо 1 шт., сметана 3 столовые ложки.

Салат зеленый с огурцами. Нарезают огурцы тонкими ломтиками, кресс-салат — на 3—4 части. Затем солят и перемешивают, поливают сметаной, майонезом или салатной заправкой.

На 4 порции: кресс-салат 200 г, грунтовые огурцы 1¹/₂ шт., сметана 3 столовые ложки, соль по вкусу.

Салат с морковью, яблоками и кресс-салатом. Подготовленные морковь, яблоки, кресс-салат, лук шинкуют, добавляют сахар, соль, растительное масло и перемешивают.

На 4 порции: кресс-салат 200 г, морковь 1 шт., яблоки 3—4 шт., лук-перо 40 г, сахар ²/₃ столовой ложки, растительное масло 2 столовые ложки, соль по вкусу.

Салат из кресс-салата и белокочанной капусты. Белокочанную капусту подготавливают так же, как и для салата из капусты с яблоками. Кресс-салат нарезают на 3—4 части. Подготовленные капусту и кресс-салат соединяют, солят и заправляют маслом.

На 4 порции: кресс-салат 160 г, белокочанная капуста, прогретая с уксусом, 160 г, растительное масло 2 столовые ложки, соль по вкусу.

Яйцо, фаршированное сельдью и кресс-салатом. Яйцо, сваренное вкрутую, разрезают вдоль, удаляют желток, протирают его и соединяют с сельдью и кресс-салатом, пропущенными через мясорубку. Полученную массу заправляют сливочным маслом и майонезом, а затем заполняют ею белок. При этом с нижней части

белка срезают небольшой кусочек так, чтобы яйцо стало устойчивым.

При подаче яйца украшают зеленью петрушки, кладут нарезанные овощи.

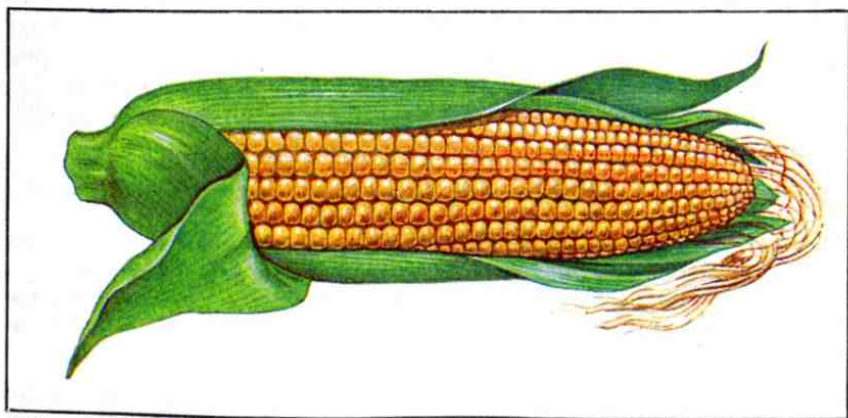
На 4 порции: яйца 4 шт., сельдь — филе без костей 40 г, кресс-салат 40 г, сливочное масло 1 столовая ложка, майонез 4 чайные ложки.

Кукуруза

Кукуруза сахарная, или овощная, — однолетнее травянистое растение семейства злаков. Известно также название кукурузы «маис», данное ей индейцами Американского континента.

У кукурузы женское соцветие — початок, плод — зерновка. Початки бывают цилиндрической или конусовидной формы, зерна — округлой, клиновидной, вытянутой или удлинённой формы. Обычно они имеют желтую или белую окраску, реже — оранжевую, розовую, красную и даже черную.

Имеется несколько подвидов кукурузы — лопающаяся, крахмалистая, зубовидная, сахарная, кремнистая и др. К столовым сортам относится сахарная кукуруза. Кукуруза — зерновая культура, однако сорта сахарной кукурузы относят к овощным растениям. Наиболее распространены



Кукуруза сахарная

следующие ее сорта: Кубанская консервная 148, Ранняя золотая 401, а также гибриды — Сказка 435, Юбилейная 427, Аурика и Аккорд.

Кукурузу возделывают преимущественно в южных районах нашей страны.

Убирают початки в фазе молочно-восковой спелости, пока не затвердело зерно, и сразу же употребляют в пищу. При хранении початков вкусовые качества зерна ухудшаются, так как содержащиеся в них сахара переходят в крахмал.

Зерна сахарной кукурузы молочно-восковой спелости являются ценным продуктом питания и превосходят многие распространенные овощные культуры. Так, в 100 г зерна содержится до 12 г белков, до 64 г углеводов, до 6,5 г жиров. Энергетическая ценность зерна составляет 343 ккал.

Белок зерна имеет почти все незаменимые для организма аминокислоты. Поскольку кукурузные зерна содержат сравнительно небольшое количество клетчатки (2,7 г в 100 г зерна), они хорошо усваиваются организмом. В составе зерен витамины В₁, В₂, Е, каротин (причем его больше в зернах с красной окраской), а также соли калия, магния, фосфора и в меньшем количестве — кальция и железа.

Биологическая ценность белков кукурузы повышается при добавлении в блюда из нее молока, сыра и др. Молочные продукты обогащают блюда из кукурузы аминокислотами — метионином, лизином и триптофаном, приближая к мясную ценность этих блюд к мясным и улучшая их минеральный состав.

Сахарная кукуруза регулирует процессы пищеварения. Поэтому блюда из кукурузы молочной спелости полезны не только здоровым людям, но и тем, кто нуждается в диетическом питании, например страдающим заболеваниями кишечника рекомендуется каша протертая из кукурузных зерен.

Для варки можно употреблять початки кукурузы в позднемолочной спелости. Перед варкой с початков срезают стебель так, чтобы не отпали листья, хорошо промывают. Варят початок, не снимая с него листья.

В салаты и винегреты употребляют зерна кукурузы, которые снимают с предварительно очищенных от листьев початков. Зерна высыпают на дуршлаг, моют проточной холодной водой и оставляют в нем на некоторое время для стекания воды.

Салат летний с кукурузой.
Отварной очищенный картофель, подготовленные свежие овощи нарезают ломтиками и перемешивают.

Добавляют зерна кукурузы, заправляют сметаной, солью.

При подаче салат украшают сваренным вкрутую яйцом, зеленью.

На 4 порции: молодой картофель 140 г, огурцы $\frac{1}{2}$ шт., помидоры 2—3 шт., лук-перо 40 г, зерна кукурузы 200 г, яйцо 1 шт., сметана 3 столовые ложки, зелень 12 г, соль по вкусу.

Салат из кукурузы с яйцом и луком. Зерна кукурузы смешивают с мелко нарезанными зеленым луком, зеленью укропа, сваренным вкрутую яйцом и заправляют растительным маслом, уксусом, а также сахаром, солью взятыми по вкусу.

На 4 порции: зерна кукурузы 240 г, яйцо 1 шт., зеленый лук 8 г, репчатый лук 1 шт., растительное масло 2 столовые ложки, 3 %-ный уксус 2¹/₂ столовой ложки, сахар-песок 2²/₃ столовой ложки, соль по вкусу.

Салат с рыбой и кукурузой. Филе рыбы припускают и охлаждают. Отварной очищенный картофель, соленые огурцы нарезают ломтиками и соединяют с зернами кукурузы, заправляют майонезом. При подаче сверху на салат выкладывают нарезанные ломтиками рыбу и дольками сваренное вкрутую яйцо.

Украшают салат листьями зеленого салата.

На 4 порции: филе рыбы 160 г, зерна кукурузы 240 г, картофель 1—2 шт., соленые огурцы 2 шт., майонез 3 столовые ложки, яйцо 1 шт., зеленый салат 20 г.

Винегрет из кукурузы с овощами. Кукурузу отваривают целыми початками до готовности. Затем початки охлаждают и отделяют от них зерна. Затем зерна кукурузы смешивают с подготовленными отварными овощами и картофелем, нарезанными тонкими ломтиками, заправляют маслом, уксусом, сахаром, солью и перемешивают.

При подаче винегрет рекомендуется посыпать мелко нарезанной зеленью.

На 4 порции: зерна кукурузы 140 г, морковь 1 шт., картофель 1 шт., свекла 1 шт., соленые огурцы 1 шт., репчатый лук 1 шт., растительное масло 2 столовые ложки, 3 %-ный уксус 4 чайные ложки, сахар 1 чайная ложка, соль по вкусу, мелко нарезанная зелень петрушки 1 столовая ложка.

Суп с картофелем и кукурузой. Початки кукурузы отваривают и отделяют зерна. В кипящий бульон кладут нарезанный картофель и варят до полуготовности. Затем добавляют поджаренные лук, морковь, петрушку, зерна кукурузы и варят суп при слабом нагреве до готовности картофеля.

На 4 порции: картофель 6 шт., зерна кукурузы 200 г, репчатый лук 1—2 шт., корень петрушки 40 г, морковь 1 шт., маргарин 3 столовые ложки, соль по вкусу.

Суп-пюре из кукурузы. Початки кукурузы варят до полной готовности и отделяют зерна. Морковь, петрушку, лук шинкуют, слегка обжаривают, пропускают через мясорубку или протирают вместе с отварными зёрнами кукурузы, разводят бульоном и доводят до кипения.

Чтобы частицы протертых продуктов не оседали на дно, в суп добавляют белый соус, который готовят из слегка обжаренной муки с бульоном или отваром

овошей. Заправляют суп маслом, горячим молоком или яично-молочной смесью. Для ее приготовления к сырым яичным желткам постепенно добавляют горя-

чее молоко и полученную смесь проваривают, не доводя до кипения, при слабом нагреве до загустения.

После заправки суп не кипятят.

На 4 порции: зерна кукурузы 520 г, репчатый лук 1 шт., морковь 1 шт., корень петрушки $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло или маргарин 3 столовые ложки, пшеничная мука 4 чайные ложки, молоко $\frac{4}{5}$ стакана, яйцо 1 шт. — для яично-молочной смеси, бульон или отвар 1200—1400 г.

Рагу из кукурузы с овощами.

Початки кукурузы отваривают и отделяют зерна. Сладкий перец разрезают вдоль на две части и, удалив семена, моют, затем нарезают и обжаривают. Кабачки, морковь, лук, петрушку нарезают кубиками или шинкуют, обжари-

вают и тушат с небольшим количеством бульона или воды. За несколько минут до конца тушения кладут нарезанные помидоры, чеснок, сладкий перец, зерна кукурузы, сахар, соль.

Тушат в закрытой посуде до готовности овощей.

На 4 порции: зерна кукурузы 520 г, сладкий перец 100 г, кабачки 200 г, морковь 2 шт., репчатый лук 1—2 шт., корень петрушки $1\frac{1}{2}$ шт., помидоры 3—4 шт., чеснок 4—8 зубчиков, сахар 1 чайная ложка, сливочное масло или маргарин 6 столовых ложек, соль по вкусу.

Плов из кукурузы с яблоками и изюмом. У сваренных до готовности початков кукурузы отделяют зерна. Яблоки без сердцевин нарезают кубиками, изюм перебирают и промывают. Зерна

кукурузы слегка прогревают с маслом, добавляют подготовленные яблоки и изюм, сахар, корицу, перемешивают и доводят под крышкой в духовке до готовности.

На 4 порции: зерна кукурузы 800 г, яблоки 200 г, изюм 3 столовые ложки, сливочное масло 4 столовые ложки, сахар $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, корица 4 г.

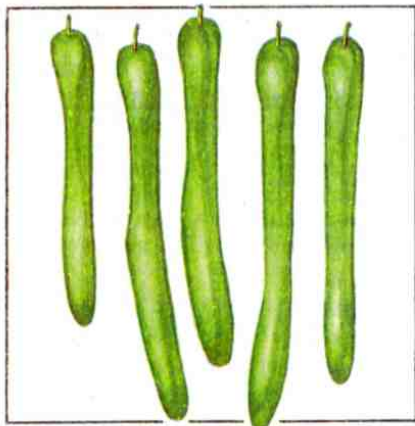


Л

Лагенария
 Лук
 Лук-батун
 Лук зеленый
 Лук многоярусный
 Лук-порей

Лук репчатый
 Лук-слизун
 Лук-шнитт
 Лук-шалот
 Любисток
 Люфа





Лагенария

Лагенария, или индийский огурец, или горлянка, или бутылочная тыква, или посудная тыква, — однолетнее растение семейства тыквенных.

Плоды этого овоща белые, светло-зеленые или зеленые (желтеющие при созревании), часто узорчатые, весьма разнообразной формы — бутылковидной, грушевидной, цилиндрической, шаровидной и др.

У лагенарии несколько подвидов. Наиболее распространена лагенария обыкновенная, другие ее названия — индийский огурец или вьетнамский кабачок. Вьетнам в названии лагенарии фигурирует неслучайно: именно оттуда в 1971 г. завезены в нашу страну семена растения.

Плоды этого удивительного растения, по цвету напоминающие кабачки, а по форме похожие на огурцы, достигают фантастической длины — от 1,5 до 2 м, а масса их составляет от 3 до 7 кг.

В пищу употребляют обычно молодые завязи лагенарии обыкновенной длиной 40—50 см. Для приготовления блюда можно использовать не целый плод, а отрезать от растущего плода столько, сколько требуется, после чего оставшаяся часть плода будет расти дальше, а место среза затвердеет, покрывшись новой кожицей.

Плоды бутылочной, или посудной, лагенарии такие же крупные, как и обыкновенной, но более причудливой формы. По форме они напоминают большие кувшины, бутылки, булавы. У нас эта лагенария произрастает в Средней Азии. Растение это декоративное. Из вызревших, отвердевших плодов здесь испокон веку изготовляли домашнюю утварь — миски, чашки, детские игрушки, даже музыкальные инструменты. Плоды же бутылочной лагенарии имеют невкусную мякоть и в пищу не употребляются.

Молодые завязи лагенарии обыкновенной — питательный диетический продукт, содержащий витамины, макро- и микроэлементы и способствующий выведению из организма шлаков.

Плоды лагенарии обыкновенной жарят, тушат, фаршируют мясом и овощами с добавлением риса, из них готовят икру, пекут оладьи, их солят и маринуют, как огурцы. Сырые плоды добавляют в салаты. Из них готовят также свежий сок, который очень полезен.

Для приготовления салатов, икры, оладий и других блюд молодой незрелый плод лагенарии моют, очищают от кожицы, мякоть шинкуют. Для фарширования используют неочищенные (длиной до 30 см) и очищенные (длиной свыше 30 см) плоды.

Блюда из лагенарии обыкновенной готовят точно так же, как и блюда из кабачков и тыквы.

Икра из лагенарии. Плоды моют и мелко нарезают. Затем варят их, периодически перемешивая, при слабом нагреве до тех пор, пока масса не уварится примерно в 2,5 раза. Репчатый лук очищают, моют, нарезают и обжаривают на растительном масле до золотистой окраски. В горячую массу из лагенарии добавляют жареный лук, соль, уксус и перец. Вместо уксуса можно добавить

250 г нарезанных помидоров. Смесь варят, перемешивая, 15—20 мин.

Если икру требуется законсервировать, то ее еще горячей выкладывают в подготовленные банки, накрывают их ошпаренными крышками и стерилизуют при слабом кипении воды: пол-литровые банки — 70 мин, литровые — в течение 90 мин.

На 10 пол-литровых банок консервов: лагенария 10 кг, репчатый лук 10—12 шт., растительное масло $1\frac{1}{2}$ стакана, соль 5 чайных ложек, 6 %-ный уксус 4 столовые ложки, красный молотый перец 2 столовые ложки.

Консервированная лагенария. Плоды моют, нарезают на части длиной не более 5 см. Затем бланшируют 2—3 мин в кипящей воде и охлаждают. На дно банки укладывают подготовленные плоды, заполненные банки заливают

горячей (70—80 °С) маринадной заливкой, накрывают их крышками и стерилизуют при слабом кипении: пол-литровые банки — 8—10 мин, литровые — 10—12 мин. После стерилизации банки герметично закрывают.

На 10 пол-литровых банок консервов: лагенария 3 кг.

Для маринадной заливки: вода 1,7—1,8 л, соль 5 столовых ложек, 9 %-ный уксус $1\frac{1}{2}$ стакана.

Лук

Луковые овощи — многолетние травянистые растения семейства лилейных. Они образуют различной формы и величины луковички, помимо них имеют корневища. У некоторых видов лука вместо цветков в соцветиях образуются луковички (бульбиллы, или бульбочки).

Как пряные овощи возделываются следующие виды лука: батун, зеленый, многоярусный, порей, репчатый, слизун, шнитт, шалот и др.

Луковые овощи ценятся благодаря наличию в них большого количества питательных, вкусовых и ароматических веществ. Поскольку овощи эти содержат фитонциды, а зеленая масса — витамин С (до 60 мг%) и каротин (до 5 мг%), они обладают лечебными свойствами. Издавна их употребляют при катарах дыхательных путей, астме, расстройствах пищеварения, атеросклерозе и грибковых заболеваниях.

Благодаря наличию эфирных масел луковые овощи отличаются острым, специфическим вкусом и ароматом, возбуждают аппетит и способствуют лучшему усвоению пищи.

Лук-батун

Этот лук называют также дудчатым, песчаным, татаркой или зимним луком. Он не образует луковиц, а дает большую листовую массу с ложным стеблем.

Возделываемые сорта лука-батуна — Апрельский, Майский, Салатный 35. Обычно в пищу используют лук-батун третьего-четвертого года развития. Срезку пера начинают со второго года и производят ее 2—3 раза в год. Листья лука-батуна почти цилиндрической формы, заостренные на конце, по вкусу не отличаются от листьев репчатого лука.

Лук-батун содержит аскорбиновую кислоту (80 мг%), витамины В₁, В₂, РР, минеральные соли калия, магния, железа. В листьях лука имеются сахара (до 3 %) и белок (до 2 %).

В пищу у этого лука используют срезанные листья и нижнюю отбеленную часть стебля. Срезанные части лука перед употреблением хорошо моют (лучше в проточной воде), а затем обсушивают. Весной батун употребляют вместо репчатого лука: его жарят, тушат, добавляют в фарши, а в свежем виде используют как приправу к различным блюдам.

Лук зеленый

Зеленый лук, или лук-перо, выращивают из мелкого репчатого лука. Ценность его обусловливается высоким содержанием витамина С и каротина.

Используют свежий зеленый лук для приготовления салатов, гарниров, а также в качестве приправы к первым и вторым блюдам.

Перед использованием зеленого лука удаляют загнившие, пожелтевшие перья, срезают корешки и тщательно его промывают.

Салат из зеленого лука с гранатом. Лук-перо мелко нарезают и смешивают с зернами граната. При подаче салат солят.

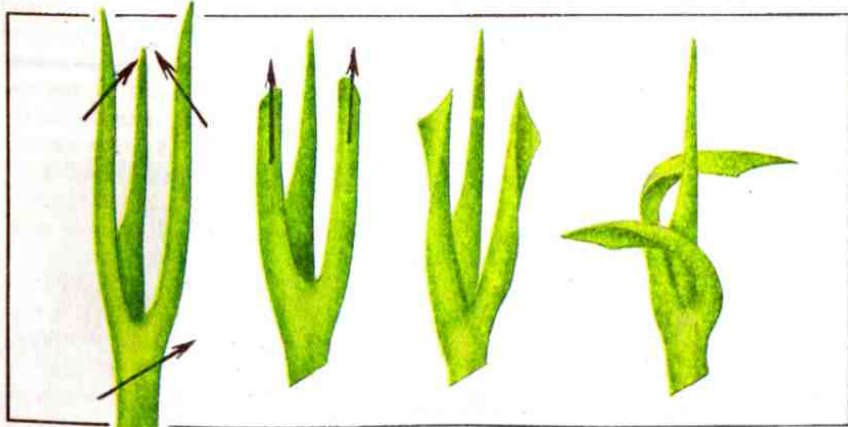
Зеленый лук 150 г, зерна граната 100 г, соль 1—2 щепотки.

Зеленый лук по-гречески. Лук-перо нарезают кусочками длиной примерно 1 см, сельдерей натирают на крупной терке, добавляют растительное масло, сок лимона и специи, наливают небольшое количество кипятка и тушат 3—5 мин. Подают блюдо на стол охлажденным.

Зеленый лук 500 г, растительное масло 1 столовая ложка, лимон (для отжатия сока) 1 шт., корень сельдерея 1 шт., тимьян или кориандр 1 щепотка, черный перец горошком 2—3 шт., лавровый лист $\frac{1}{4}$ шт., соль по вкусу.

Украшения из зеленого лука

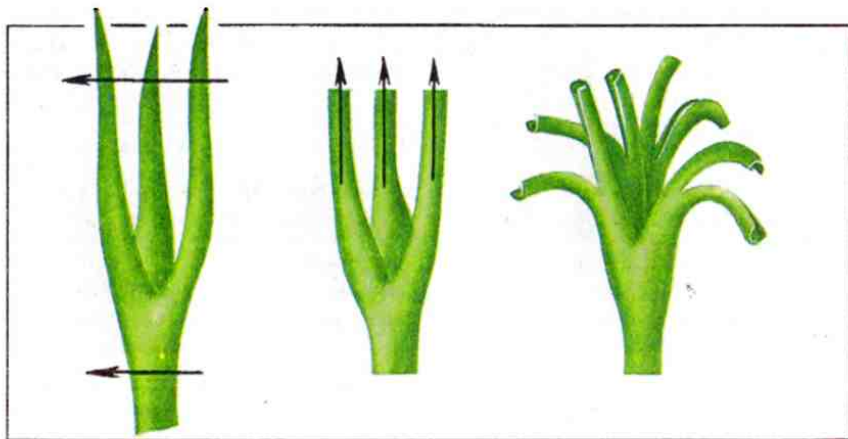
Из зеленого лука можно делать довольно простые украшения для различных блюд, изготовление которых не требует много времени и труда.



Листья тюльпана

Л и с т ь я т ю л ь п а н а. Отбирают зеленый лук, имеющий на стебле не менее трех перьев, и тщательно промывают его. Затем на расстоянии 1—2 см от луковицы отрезают ствол и наискось срезают верхушки двух крайних перьев. Длина стебля с перьями должна быть не менее 10—12 см. Отступая от основания на 1—1,5 см, перья рассекают по линиям, указанным стрелками. Подготовленный таким образом лук до оформления блюда погружают на некоторое время в холодную воду. Затем вынимают из воды, расправляют рассеченные перья и, выворачивая их по спирали, придают форму листьев тюльпана. Такой «тюльпан» можно поставить в середину овощного салата или гарнира.

П а л ь м а. Отбирают зеленый лук с тремя перьями на стебле, моют его. Затем от луковицы отрезают ствол, подрезают перья так, чтобы стебель был длиной не менее 10—12 см. После этого каждое перо, отступая от основания 1—1,5 см, рассекают на 4, 6, 8 частей в зависимости от толщины пера. До оформления блюда подготовленный лук некоторое время держат в холодной воде. Заготовка по внешнему виду очень напоминает пальму.



Пальма

Лук многоярусный

Этот лук называют также рогатым или живородящим. Он образует прикорневую луковицу и небольшие луковички — бульбочки на стрелках, которые обычно располагаются в два-три, а иногда и в четыре яруса. При этом в первом ярусе формируется от двух до пяти наиболее крупных луковок массой от 10 до 20 г каждая.

Возделываемый сорт лука — Одесский зимний 12.

Прикорневые и воздушные луковички многоярусного лука используют, как и репчатый лук, а также для маринования. Зелень, выращенную из воздушных луковиц, применяют так же, как и зеленый лук.

Перед использованием с прикорневой луковицы предварительно срезают корневую мочку, луковичку, которую очищают от кожицы, зеленый лук зачищают от загрубевших частей, затем хорошо моют.

Лук-порей

Луковица порея небольшая, состоит из белых тонких мясистых чешуек. По толщине она мало отличается от стебля. Стебель лука-порей состоит из зеленых длинных ланцетовидных листьев, похожих на чесночные, но более широких, которые в нижней части плотно смыкаются.

Порей был известен древним египтянам, римлянам и грекам. Уже тогда его широко применяли в кулинарии. Считают, что лук-порей происходит от жемчужного лука, который в диком виде встречается в странах, прилегающих к Средиземному морю.

Лук-порей — ценнейший пищевой продукт. Наиболее полезная в пищевом отношении часть порея — ствол. Он содержит белки (до 3 %) и сахара (до 7 %), богат минеральными солями, причем особенно много в нем калия (225 мг%), и витаминами С и группы В. Порей благоприятно влияет на пищеварение, деятельность печени, почек и желчного пузыря. Вкус ствола, обладающего особым приятным запахом, сладковатый, слегка острый.

В нашей стране возделывается 20 сортов порея. Наиболее распространенные из них: Карantanский (для северных районов) и южные сорта — Болгарский, Брантанский, Французский летний.

У молодого лука в пищу употребляют отбеленный ложный стебель, называемый ножкой, и зеленые листья. Перед использованием у лука-порей удаляют корешок, пожелтевшие листья и верхнюю зеленую часть стебля, оставшуюся часть разрезают вдоль и хорошо промывают.

Сырой порей, нарезанный тонкими кружками, заправляют растительным маслом и употребляют как самостоятельное блюдо или его добавляют в салаты.

Изысканным блюдом является суп-пюре с пореем.



Лук-порей

Суп-пюре из крупы и порея. Припущенный в бульоне с маслом лук-порея и сваренную перловую крупу протирают. Полученную

массу разводят до консистенции супа, доводят до кипения и заправляют (см. рецепт «Суп-пюре из кукурузы»).

На 4 порции: лук-порея 320—400 г (12—16 створок порея), перловая каша 5¹/₂ столовой ложки или рис 8 столовых ложек, сливочное масло 1 столовая ложка, пшеничная мука 1¹/₂ столовой ложки, молоко ⁴/₅ стакана, яйцо 1 шт. — для яично-молочной смеси, бульон 1,2 л.

Морковь с луком-пореем. Морковь нарезают соломкой, лук-

порея — кружками, смешивают их, добавляют масло и слегка

пассеруют при слабом нагреве в течение 3 мин. Затем добавляют белое вино, соль и тушат в закрытой посуде при слабом нагреве 10 мин. Подают овощи как самостоятельное блюдо или гарнир к мясным или рыбным блюдам.

Морковь 5—6 шт., лук-порей 100 г, сливочное масло или растительное 1 столовая ложка, белое вино 3—4 столовые ложки, соль по вкусу.

Лук репчатый

Луковица его состоит из небольшого донца, от которого вниз отходят корешки, а сверху прикреплены утолщенные сочные чешуи луковых зачатков, или почек (деток). Из почек при прорастании формируются новые луковицы, или листья, и цветonoсные стрелки.

Верхние (покровные) две-три чешуи при созревании лука подсыхают и окрашиваются, образуя так называемую рубашку, которая предохраняет съедобную часть от испарения воды и повреждения микроорганизмами. Верхняя часть луковицы называется шейкой.

Репчатый лук — одна из древнейших овощных культур. Родиной его считают центральную и юго-западную часть Азии. Древние славяне стали выращивать лук более 1000 лет назад.

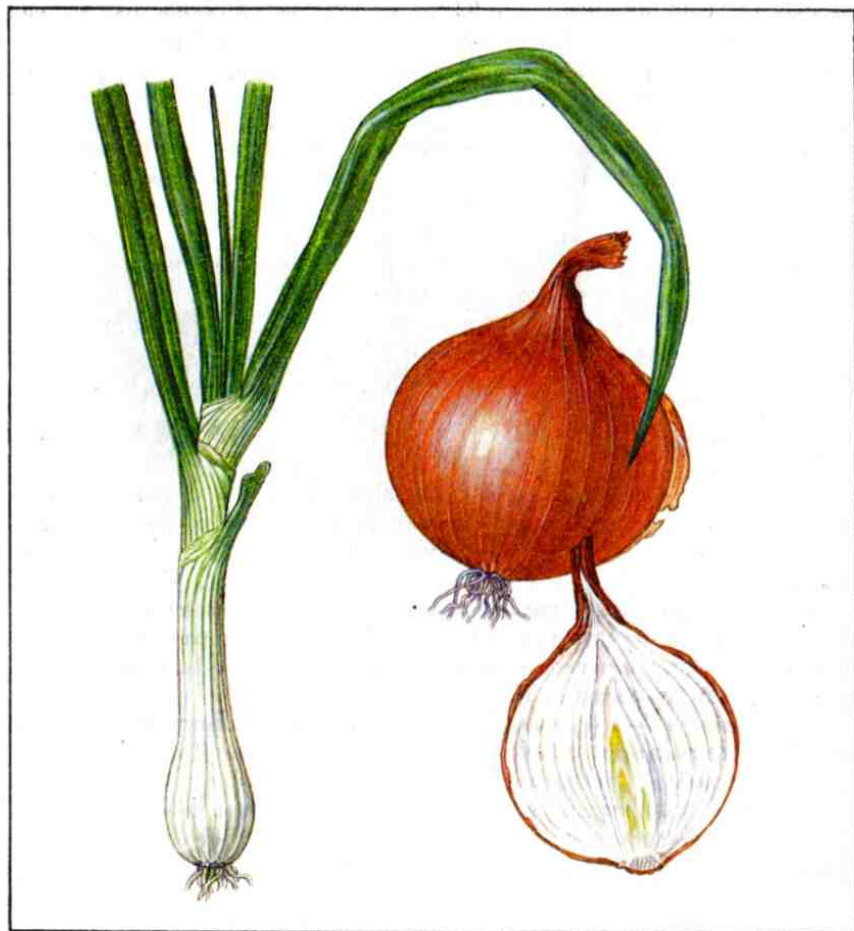
Репчатый лук полезен при гипертонической болезни и атеросклерозе, снижает содержание в крови холестерина, обладает мочегонными свойствами, используется при лечении подагры, ревматизма, ценится как хорошее противоязвенное средство.

В репчатом луке содержатся эфирное масло (12—60 мг%), которое придает ему запах и острый вкус, а также витамины В₁, В₂, РР, фолиевая и пантотеновая кислоты. Лук, кроме того, богат минеральными веществами: кальцием (31 мг%), фосфором (58 мг%), калием (175 мг%), натрием (18 мг%), магнием (14 мг%), железом (0,8 мг%). В луковицах содержится сахар, причем преимущественно глюкоза и фруктоза.

В зависимости от сорта луковицы имеют плоскую, округлую, овальную или удлинённую форму. Цвет наружных чешуек от белого до красно-фиолетового.

Все сорта лука делят на острые, полуострые и сладкие. Лук острых сортов хорошо вызревает в северных районах и средней полосе СССР. По сравнению с полуострыми и сладкими сортами он содержит больше сухих веществ, сахаров, эфирных масел. Луковицы обычно средней величины, массой примерно 75—100 г, хорошо сохраняются.

Наиболее распространенными острыми сортами лука являются сле-



Лук репчатый сорта Арзамасский местный

дующие: Арзамасский, Бессоновский (Пензенский), Ростовский, Мстерский, Погарский, Стригуновский, Балаклеевский, Красноярский.

Используют острые сорта лука в свежем и переработанном виде (маринованный, сушеный, консервированный), а также для приготовления соусов, супов.

Лук полуострых сортов, наиболее распространенный в средней зоне, содержит меньше, чем острый, сухих веществ, сахаров и эфирных масел. Используют такой лук как приправу в свежем виде, а также для переработки. Из полуострых сортов лука наиболее известны Даниловский, Каба, Золотой шар, Самаркандский красный.

Лук сладких сортов выращивают в основном на юге. Вследствие

высокого содержания влаги (до 92 %) он отличается сочностью, небольшим количеством эфирных масел. Сладкий лук употребляют в свежем виде в салатах и в качестве приправы.

Распространенными сортами сладкого лука являются Краснодарский, Ялтинский, Испанский, Дунганский, Одесский фиолетовый.

Перед использованием у репчатого лука отрезают донце и шейку, удаляют сухие листья и промывают.

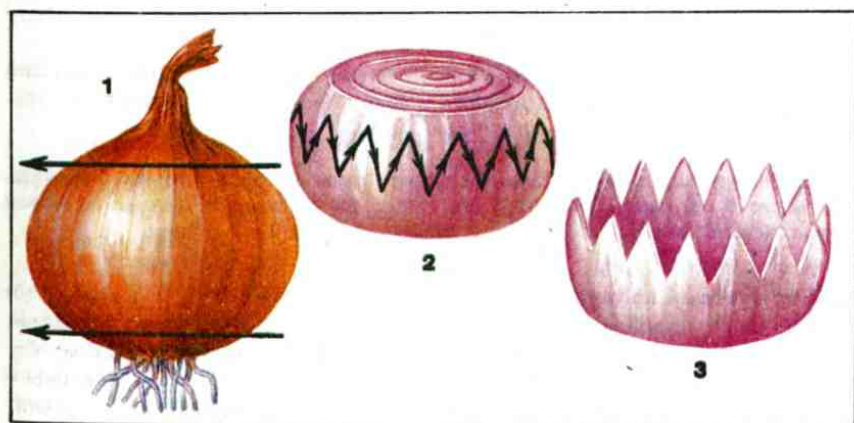
Розетка. Крупную луковицу очищают сверху и снизу, делают два среза так, чтобы луковица приобрела форму бочонка. Затем кончиком острого ножа луковицу прорезают по зигзагообразной линии. После этого луковицу, разрезанную на две части с зубчатыми краями, опускают в холодную воду. Затем пластинки лука отделяют друг от друга, в результате чего получается так называемая розетка. Ее заполняют зеленым горошком, мелко нарезанной зеленью, а также морковью или свеклой, нарезанной кубиками.

Салаты готовят из репчатого лука — сырого или предварительно бланшированного.

Для бланширования репчатый лук нарезают кольцами или полукольцами, кладут в дуршлаг, подставляют под него какую-либо емкость, заливают на 3—5 мин кипятком так, чтобы лук был полностью им покрыт, а затем дают воде стечь.

Салат из сырого репчатого лука. Лук нарезают тонкими кольцами или полукольцами, поливают салатной заправкой, посыпают солью и др., перемешивают, закрывают плотно крышкой и на 25—30 мин ставят в холодильник.

При подаче салат поливают сметаной и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.



Розетка

Салат с луком и кукурузой. Отварные зерна кукурузы пропускают через мясорубку, добавляют бланшированный лук, соль,

перец, масло и тщательно перемешивают.

При подаче салат посыпают зеленью.

На 4 порции: репчатый лук 4 шт., зерна кукурузы 280 г, растительное масло 2 столовые ложки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Лук маринованный. Для маринования лучше брать лук острый и несочный. В уксус вливают растительное масло, кладут нашинкованный лук, соль, перец горошком, лавровый лист и, помешивая, нагревают до 75—80 °С, а затем

быстро охлаждают. Маринованный лук можно хранить 5—6 суток в стеклянной банке в холодильнике.

Маринованный лук подают к шашлыку и к блюдам из жирной свинины и баранины.

На 1 кг маринованного лука: репчатый лук 12 шт., 3 %-ный уксус 1 стакан, растительное масло 2¹/₂ столовой ложки, лавровый лист 1 шт., соль и черный молотый перец по вкусу.

Маринованный лук с морской капустой. Нарезанный кольцами или полукольцами лук смешивают с отварной морской капустой. Добавляют уксус, масло, соль, са-

хар, специи и, помешивая, нагревают до 80 °С. После охлаждения блюда удаляют лавровый лист.

При подаче блюдо посыпают зеленью.

Репчатый лук 8 шт., морская капуста отварная 300 г, 3 %-ный уксус 6¹/₂ столовой ложки, растительное масло 2¹/₂ столовой ложки, сахар 2²/₃ столовой ложки, лавровый лист 1—2 шт., черный перец горошком, гвоздика, корица по вкусу.

Икра из репчатого лука. Лук мелко нарезают и пассеруют в масле. Добавляют томат-пюре и продолжают пассерование еще 10—12 мин. После этого добавляют уксус, сахар, соль, перец, все

перемешивают и прогревают при слабом нагреве 5—7 мин. Икру охлаждают.

При подаче на стол икру из лука заправляют растертым чесноком.

На 650 г икры: репчатый лук 900 г, томат-пюре 4 столовые ложки, растительное масло 5 столовых ложек, 3 %-ный уксус 100 г, сахар 1 неполная столовая ложка, черный молотый перец и соль по вкусу, чеснок 2—3 зубчика.

Суп луковый по-парижски. Репчатый лук нарезают кольцами и слегка обжаривают в масле, посыпают перцем, заливают мясным бульоном и варят 15 мин. Ломтики хлеба обжаривают с обеих сторон, посыпают тертым сы-

ром и запекают в духовке. Суп разливают по суповым чашкам, кладут в каждую по ломтику подготовленного хлеба, накрывают чашки крышками и ставят в теплую духовку на несколько минут, чтобы сыр растопился.

На 4—5 порций: репчатый лук 7 шт., сливочное масло 2 чайные ложки, бульон 750 г, пшеничный хлеб 120 г, сыр 30 г, черный молотый перец 3—4 щепотки.

Лук тушеный. Лук нарезают кольцами, солят и тушат с жиром, изредка помешивая, до готовности.

Затем выкладывают его ровным слоем на сковороду, сма-

занную жиром, и посыпают сухарями, поливают сметаной, смешанной с сырым яйцом, посыпают тертым сыром и запекают в духовке до образования румяной корочки.

На 4 порции: репчатый лук 8 шт., сливочное масло или свиной топленый жир 2 столовые ложки, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, яйца 4 шт., молотые сухари 4 чайные ложки, сыр 40 г.

Тушеный лук с яблоками. Репчатый лук нарезают ломтиками, заливают на некоторое время кипятком, а затем сливают его. В растопленный жир кладут соль, сахар, молотые сухари и перемешивают.

Яблоки очищают от кожуры, удаляют сердцевину и на-

резают дольками. В сковороду, смазанную жиром, кладут послойно яблоки и подготовленный лук, пересыпая каждый слой сахарной массой. Затем содержимое заливают водой с уксусом и на 25 мин ставят в духовку.

Запекают лук при среднем нагреве.

Яблоки кислые среднего размера 10 шт., репчатый лук среднего размера 10 шт., соль 4 чайные ложки, сахар $\frac{1}{2}$ стакана, молотые сухари $2\frac{1}{2}$ стакана, маргарин 150 г, вода и 3 %-ный уксус по 3 столовые ложки.

Лук жареный. Лук нарезают кольцами, посыпают мукой и жарят в сильно разогретом жире

до окрашивания в золотистый цвет. Подают лук как гарнир к жареному мясу.

Репчатый лук 3 шт., пшеничная мука 1 чайная ложка, маргарин — 1— $1\frac{1}{2}$ столовой ложки.

Лук фаршированный. Репчатый лук очищают от сухих листьев, отрезают донце и на 10—12 ч замачивают в холодной воде. После этого у луковицы срезают верхушку, вынимают внутреннюю часть и мелко нарезают ее, а оставшуюся оболочку луковицы

отваривают в подсоленной воде. Нарезанный лук обжаривают с мелко нарезанной ветчиной и охлаждают. В охлажденную массу кладут сметану или томат-пюре и перемешивают. Полученным фаршем наполняют оболочку луковицы. Начиненные фаршем лу-

ковицы посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают в духовке.

При подаче фаршированный лук поливают охлажденным соусом.

Для приготовления соуса лук поджаривают на жире, добавляют

томат-пюре и продолжают обжаривание. Затем вливают горячую воду, уксус, кладут соль, сахар, перец, перемешивают, доводят до кипения и охлаждают.

Лук можно также фаршировать вареными грибами или вареным мясом.

На 4 порции: репчатый лук 5—6 шт., томат-пюре или сметана 1 столовая ложка, ветчина 80 г, сыр 20 г, маргарин 1¹/₂ столовой ложки.

Для соуса: томат-пюре 1¹/₂ столовой ложки, растительное масло 1 столовая ложка, репчатый лук 1¹/₂ шт., 3 %-ный уксус 1¹/₄ столовой ложки, сахар 1 чайная ложка, специи по вкусу.

Лук-слизун

Луковица у слизуна укороченная, высота ее всего 2—3 см, имеет сочные белые чешуи. Ложные луковицы прикрепляются к подземному стеблю, который растет лучеобразно.

Растение разрастается в виде радиальных кругов, имеет плоские мясистые с овальными концами листья длиной 15—25 см. На вкус листья слабоострые, со слабым запахом чеснока.

Зеленые листья и луковицы используют в качестве приправы к блюдам.

Лук-шнитт

Лук-шнитт, или лук-резанец, образует за лето мощный куст из продолговатых мелких луковиц.

В пищу в качестве приправы к блюдам используют нежные, тонкие, рано отрастающие листья, богатые витамином С.

Для заготовки впрок молодую зелень лука-шнитта можно сушить, а затем хранить в стеклянных банках, плотно закрытых крышками.



Лук-шнитт

Лук-шалот

По внешнему виду лук-шалот сходен с репчатым луком. В первый год из семян растения вырастает 3—5 луковиц, а в последующие годы в гнезде образуется до 25—30 мелких луковиц массой 20—50 г.

Издавна шалот разводят в странах, прилегающих к Средиземному морю. В нашей стране шалот широко распространен на Украине, Северном Кавказе, в Грузии. Известен он также под названиями кущевка, сорокозубка.

Вкус луковиц шалота сладкий и полуострый, он имеет нежное зеленое перо.

Луковицы и листья (перо) шалота используют для салатов и как приправу к различным блюдам. Хранят лук-шалот, как и репчатый; благодаря большой плотности его луковицы хорошо сохраняются.

Любисток

Любисток, или зоря, или дудочник, или любистик, или любим, или заборина, — многолетнее растение семейства зонтичных.



Любисток

В СССР это пряное растение распространено в европейской части и на Кавказе. Особенно широко возделывают любисток на Украине.

В пищу используют свежие листья, стебли и корни, имеющие вкус и запах сельдерея, но более резкие — в них содержится эфирное масло (0,6—1 %).

Любисток — излюбленная пряность у украинцев и немцев. Его можно добавлять во все супы, кроме молочных, а также в небольших количествах в соусы, салаты, мясные, овощные и рыбные блюда и в качестве специй при солении и мариновании. Молодые побеги и листья любистока используют и в сушеном виде.

Перед употреблением зелень любистока тщательно моют, оставляют на дуршлаге, пока не стечет вода.

Салат с любистоком, огурцами, яблоками, морковью. Свежие огурцы, яблоки, сырую морковь, нарезанные тонкой соломкой, смешивают с измельченным любистоком. Заправляют салат сметаной, сахаром и солью.

На 4 порции: огурцы, морковь и яблоки по 2 шт., измельченный любисток 1 столовая ложка, сметана 4 столовые ложки, сахар 1 чайная ложка, соль $\frac{1}{4}$ чайной ложки.

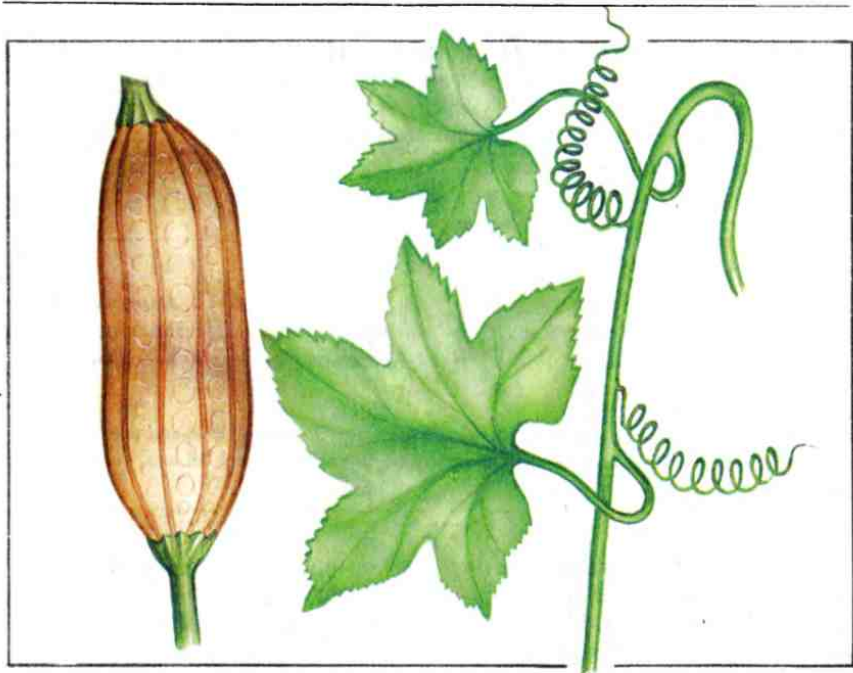
Салат с любистоком, цветной капустой, кабачками. Мелкие кочешки свежей цветной капусты, молодые кабачки, нарезанные кубиками, посыпают сахаром, добавляют измельченный любисток и перемешивают. Заправляют салат майонезом.

На 4 порции: свежая цветная капуста 300 г, кабачки 200 г, измельченный любисток 2 столовые ложки, сахар 1 столовая ложка, майонез 3—4 столовые ложки.

Люффа

Люффа, или луффа, — однолетнее растение семейства тыквенных. Наибольшее распространение в культуре имеют два вида: люффа цилиндрическая с гладкими плодами и люффа афганская, или острорребристая. Плоды длинные, цилиндрические, гладкие — длиной 15—100 см, острорребристые — длиной 15—50 см. Толщина плодов 5—15 см.

Культивируют это растение не только в тропиках и субтропиках, но и на Черноморском побережье Кавказа, в Крыму, на Северном Кавказе и в Средней Азии.



Люффа

В пищу употребляют только молодые зеленые плоды, напоминающие крупные огурцы.

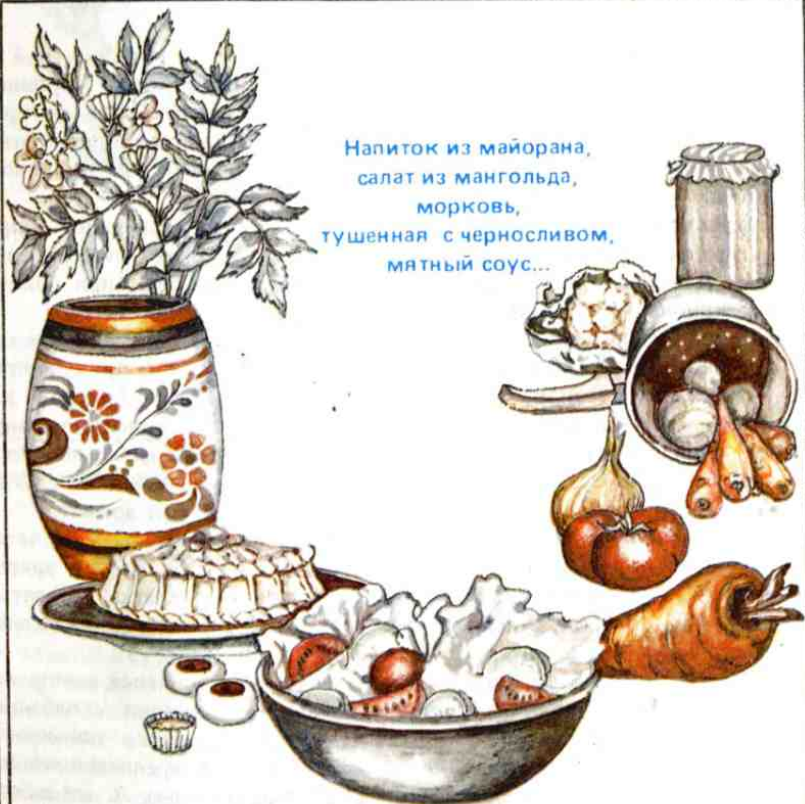
Подготавливают плоды люффы к использованию и готовят из них блюда так же, как из тыквы.



М

Майоран
Мангольд
Мелисса
Морковь
Мята

Напиток из майорана,
салат из мангольда,
морковь,
тушенная с черносливом,
мятный соус...



Майоран

Майоран — растение семейства губоцветных. Родина его — Средиземноморье. Культивируется как однолетнее растение в Южной и Центральной Европе, в Китае и США. В нашей стране возделывается в Средней Азии, на Украине, в средней части и на юге РСФСР и в Литве, но распространен пока недостаточно.

Разновидности майорана — майоран многолетний, или душица, и майоран однолетний, или садовый, или обыкновенный. У майорана многолетнего зеленовато-фиолетовые, черешковые, продолговатые или продолговато-яйцевидные, заостренные, зубчатые по краям листья. У майорана однолетнего серовато-зеленые мелкие, черешковые, продолговато-яйцевидные и в виде лопатки с тупой вершиной листья. По вкусовым качествам листья этих видов майорана существенно не отличаются между собой.

В листьях майорана содержится эфирное масло: в свежих — 0,4 %, а в сушеных — от 0,6 до 3,5 %. В состав этого масла входят терпинен, борнеол, ароматические фенолы, пектин и дубильные вещества, которые и определяют его аромат и вкус. По запаху майоран напоминает мяту и перец. Растение богато витамином Р, содержит аскорбиновую кислоту и каротин.

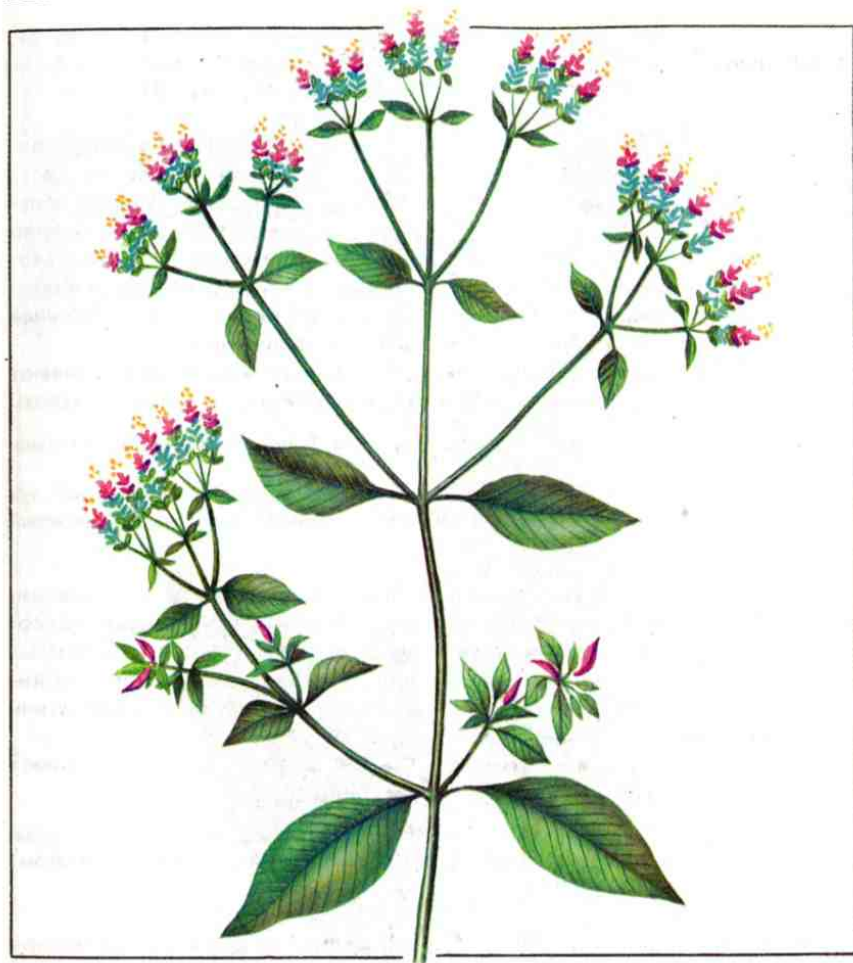
В народной медицине он издавна известен как тонизирующее и противокатаральное средство. Майоран также улучшает пищеварение, обладает мочегонными свойствами, благоприятно действует при некоторых функциональных заболеваниях нервной системы.

В пищу используют листья и молодые побеги майорана в свежем (до цветения) и сушеном (в начале цветения) виде как пряную приправу к салатам, супам, мясным, рыбным и овощным блюдам, для приготовления напитков, как пряность при засолке и консервировании овощей. Порошок из сушеных листьев майорана — один из компонентов перечных смесей. Сушеные листья майорана заваривают как чай и добавляют во фруктовые соки, чтобы придать им пикантный аромат.

Листья майорана, связанные в пучки, сушат на воздухе в тени, затем измельчают в порошок и хранят в стеклянных банках, плотно закрыв крышкой. Цвет сушеного майорана светло-зеленый со слегка сероватым оттенком; аромат приятный, острый и пряный, вкус горьковатый, слегка острый.

Во многих европейских странах майоран служит основной приправой к колбасным изделиям. Вот почему его нередко называют «колбасной травой». Вот и в Эстонии, майоран, к примеру, широко применяют при изготовлении традиционной кровяной колбасы с гречневой кашей.

Майоран — широко распространенная приправа в польской, литовской, белорусской и эстонской кухне.



Майоран: общий вид растения, побег

Кумпис (окорок) вареный. Окорок, толщина сала которого около 1,5 см, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают уксусом, прокипяченным с гвоздикой, душистым перцем, лавровым листом, майораном и солью, и выдерживают в течение 2—3 дней в холо-

дильнике. Затем окорок отваривают в воде при слабом кипении 2,5—3 ч, после чего с него снимают кожу, обильно посыпают соляную часть сахарной пудрой, корицей и ставят в разогретую духовку для образования золотистой корочки.

Свинина (окорок) 1,5—2 кг, гвоздика 6—7 бутонов, перец горошком 10 шт., лавровый лист 4—5 шт., сушеный майоран 3 чайные ложки, сахарная пудра 2 столовые ложки, порошок корицы 2 чайные ложки, соль 1 столовая ложка.

Колдунай. Из муки, яиц, соли и небольшого количества воды замешивают не слишком крутое тесто и ставят его на полчаса в холодильник. Очищенное от пленок мясо вместе с луком и мелко нарезанным жиром пропускают через мясорубку. В массу добавляют майоран, соль, перец, бульон и перемешивают.

Для теста: пшеничная мука 2 стакана, яйца 2 шт., вода 0,3—0,5 стакана, соль.

Для фарша: мякоть говядины 300 г, говяжий жир 200 г, репчатый лук $\frac{1}{2}$ —1 шт., бульон 2 столовые ложки, майоран $\frac{1}{2}$ чайной ложки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Клецки манные с майораном. Варят вязкую кашу на молоке, разбавленном водой. Остывшую до 70—75 °С кашу тщательно смешивают с сырыми яйцами, мелко нарезанной зеленью майорана. Столовой ложкой, смочив ее в холодной воде, полученную

на 4 порции: манная крупа 1 стакан, молоко 1 стакан, вода 1 стакан, мелко нарезанная зелень майорана 2 чайные ложки, яйца 3 шт., сметана 3 столовые ложки.

Напиток из майорана. Сушеный майоран заливают кипятком и при слабом кипении варят 2—3 мин, затем, закрыв кастрюлю крышкой, настаивают и охлаждают в течение 2—3 ч, после чего про-

Для настоя майорана: сушеный майоран 1 чайная ложка, вода 2 стакана.
Для сахарного сиропа: сахар 4 столовые ложки, вода $1\frac{1}{5}$ стакана.
Для заварки чая: байховый чай 1 чайная ложка, вода $\frac{4}{5}$ стакана.

Напиток из майорана с медом. Настоям майорана готовят, как указано в предыдущем рецепте.

Сушеный майоран 1— $1\frac{1}{2}$ столовые ложки, вода 4 стакана, мед 1 столовая ложка.

Тесто раскатывают в пласт толщиной до 1 мм. Затем из теста и фарша делают небольшие пельмени (диаметром примерно 2—3 см), обжаривают их на сковороде, а затем отваривают в подсоленной воде. Готовые колдунай вынимают шумовкой.

При подаче колдунай поливают растопленным сливочным маслом.

массу разделяют на клецки, опускают их в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении 5—6 мин. Затем откидывают их на дуршлаг, дают стечь воде.

При подаче клецки поливают сметаной.

цеживают. Отдельно варят сахарный сироп и готовят заварку чая. Охлаждают его. Настоям майорана соединяют с сиропом и процеженной заваркой чая, перемешивают.

После процеживания в настой добавляют мед и перемешивают до полного растворения его.

Мангольд

Мангольд, или листовая свекла, — подвид культурной свеклы, двулетнее овощное растение семейства маревых. Был известен еще в Древней Греции и Древнем Риме и назывался римской капустой. Достаточно распространен в некоторых европейских странах, а у нас возделывается ограниченно.



Мангольд сорта темно-зеленый

Сорта мангольда делятся на две группы. Первая группа — черешковые, с широкими мясистыми черешками. Это — Красночерешковый, Темно-зеленый, из зарубежных черешковых сортов хорошо известны сорта Лукулл, Серебристый курчавый, Лионский. Вторая группа — листовые с мощной розеткой и большим количеством листьев. Это — Зеленый листовой и Постоянно растущий. Сорта листового мангольда мало распространены.

Листья мангольда содержат сахара, богаты белками и минеральными солями. Особенно много в них фосфора, каротина и витамина С.

Из крупных листьев и широких толстых черешков мангольда приготавливают различные блюда. Корни же мангольда несъедобны.

Перед использованием листья растения промывают, отделяют от черенков, удаляют увядшие листья и грубые черешки. Затем еще раз тщательно промывают. Крупные черенки вначале нарезают вдоль, а затем — на кусочки нужного размера.

Свежие листья мангольда зеленолистных сортов употребляют для приготовления салата и супов, а краснелистных сортов — для ботвиньи. Черешки в отварном и тушеном виде используют для приготовления вторых блюд и гарниров.

Салат зеленый с мангольдом и огурцами. Зеленые листья мангольда шинкуют, огурцы нарезают тонкими ломтиками и смешивают.

При подаче салат поливают сметаной или майонезом, сверху кладут дольки сваренного вкрутую яйца.

На 4 порции: листья мангольда 160 г, свежие огурцы 2 шт., яйцо 1 шт., сметана 3 столовые ложки.

Салат зеленый с мангольдом, помидорами и огурцами. Огурцы и помидоры нарезают тонкими ломтиками, зеленые листья мангольда шинкуют. Овощи, не пере-

мешивая, укладывают в салатник, а сверху кладут дольки сваренного вкрутую яйца.

Перед подачей салат поливают сметаной или майонезом.

На 4 порции: листья мангольда 160 г, грунтовые огурцы 1 шт., помидоры 2—3 шт., яйцо 1 шт., сметана 2¹/₂ столовой ложки.

Салат из мангольда. Нарезанные небольшими кусочками черешки мангольда припускают в небольшом количестве подсолен-

ной воды, затем добавляют нашинкованные репчатый и зеленый лук, эстрагон, уксус, масло. Все перемешивают и охлаждают.

На 4 порции: черешки мангольда 400 г, репчатый лук 1 шт., зеленый лук 80 г, мелко нарезанная зелень эстрагона 1 чайная ложка, 3 %-ный уксус 4 чайные ложки, растительное масло 2 столовые ложки.

Салат из мангольда со сладким перцем. Отварной нарезанный кусочками мангольд откидывают

на дуршлаг, добавляют нарезанные лук и сладкий перец, заправляют майонезом.

На 4 порции: черешки мангольда 400 г, зеленый лук 40 г, свежий сладкий перец 80 г, майонез 4 столовые ложки.

Ботвинья. Красные листья мангольда шинкуют, припускают в небольшом количестве воды, затем протирают. В пюре добавляют соль, сахар, немного горчицы, разводят квасом, затем кладут

нарезанные кубиками огурцы, нашинкованные зеленый лук и зелень укропа. При подаче в тарелку вначале кладут натертый хрен и кусочки вареной рыбы, а затем наливают ботвинью.

На 2—3 порции: листья мангольда 300 г, квас 700 г, сахар 1 чайная ложка, горчица 1 чайная ложка, грунтовые огурцы 1—2 шт., зеленый лук 50 г, корень хрена 30 г, соль 1 чайная ложка, рыба (треска или др.) отварная 50 г.

Щи из мангольда. Зеленые листья мангольда погружают в кипящую воду, доводят до кипения. После этого листья откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода, затем мелко рубят и тушат с жиром 5—8 мин. Нарезанную кубиками морковь и рубленый лук пассеруют. В кипящий бульон кладут нарезанный кубиками кар-

тофель, дают закипеть и добавляют подготовленные мангольд, морковь, лук и варят до готовности. За 7—10 мин до окончания варки в суп кладут нарезанные листья свежего щавеля и заправляют его белым соусом (о его приготовлении см. рецепт «Соус белый с каперсами»). Подают щи из мангольда со сметаной.

На 2—3 порции: листья мангольда 200 г, картофель 2 шт., морковь $\frac{1}{2}$ шт., репчатый лук $\frac{1}{3}$ шт., маргарин 1 столовая ложка, пшеничная мука $\frac{1}{2}$ чайной ложки, щавель 100 г, бульон 800 г.

Черешки мангольда в сметанном соусе. Черешки мангольда, нарезанные кусочками, отваривают в небольшом количестве подсоленной воды до готовности,

откидывают на дуршлаг. Затем их заливают соусом и прогревают до кипения. При подаче блюдо поливают растопленным сливочным маслом и посыпают зеленью.

На 4 порции: черешки мангольда 1 кг, соус 200 г, сливочное масло 2 столовые ложки, зелень петрушки 1 чайная ложка.

Листья мангольда с яйцом. Отварные листья мангольда нарезают крупной лапшой, кладут на разогретую с жиром сковороду и слегка обжаривают. Затем выли-

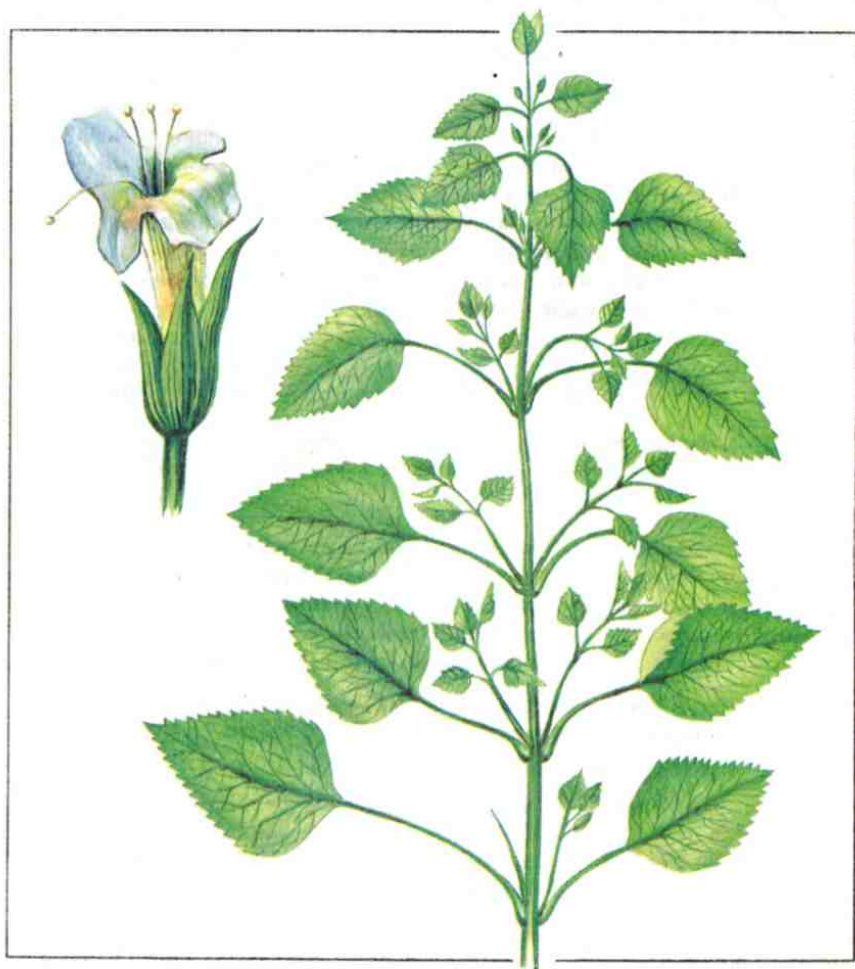
вают на сковороду хорошо перемешанные яйца и жарят до готовности.

Подают блюдо, посыпав мелко нарубленным чесноком с солью.

На 4 порции: листья мангольда 320—400 г, яйца 8 шт., маргарин 5 столовых ложек, чеснок 4—8 зубчиков, соль по вкусу.

Мелисса

Мелисса, или мелисса лимонная, или мята лимонная, — многолетнее травянистое растение семейства губоцветных. Родина мелиссы — Южная Европа, где она хорошо известна с древних времен. В нашей стране она возделывается главным образом на Украине, а также в Средней Азии и на Кавказе.



Мелисса

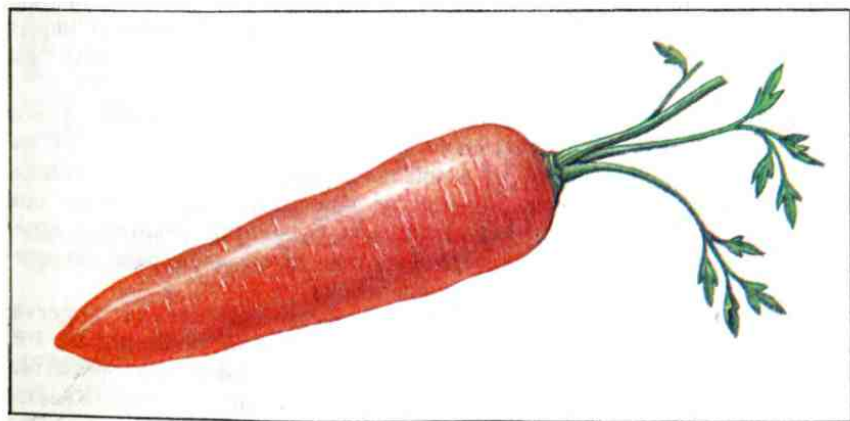
Мелисса оказывает благоприятное действие на состояние желудочно-кишечного тракта, применяется при нарушениях сердечной деятельности. Она богата каротином, содержит витамин С (17 мг%), сахара (1,3%). Эфирного масла в свежих листьях содержится около 0,1%. Вся наземная часть растения благодаря содержанию эфирного масла отличается приятным лимонным или мятным ароматом и слегка вяжущим горьковато-приятным вкусом.

В пищу используют листья и молодые побеги мелиссы в свежем и сушеном виде. Наибольшим ароматом обладает растение в период образования бутонов. Мелко нарезанные листья мелиссы, добавленные в салат, делают его полезнее, ароматнее, вкуснее. Зелень применяют как приправу для супов и вторых блюд. Ею ароматизируют компоты, чай, напитки, а также соленья и маринады.

Морковь

Морковь — род травянистых двулетних (реже однолетних или многолетних) растений семейства зонтичных. В пищу употребляют утолщенный стержневой корень.

На поперечном разрезе у корнеплода выделяются две части — верхняя и внутренняя. Верхнюю часть составляет толстый слой коры (мякоть, флоэма), а внутреннюю — сердцевина (древесина, ксилема). Между



Морковь

корой и сердцевинной размещен тонкий слой камбия. Сорта моркови с мелкой сердцевинной и толстой корой являются более ценными, так как мякоть обладает лучшими питательными качествами, чем сердцевина. Самыми высокими качествами обладают те сорта моркови, у которых мелкая сердцевина окрашена одинаково с корой корнеплода.

Форма корнеплодов моркови в зависимости от сорта колеблется от округлой до длинной конической и остроконечной. Различаются корнеплоды и по окраске. Сорта, имеющие красно-оранжевую окраску, называют каротиновыми. Окраска их обусловлена наличием в корнеплодах пигмента каротиноида. Каротиновые сорта имеют наибольшее распространение и самую высокую пищевую ценность.

Морковь подразделяют на раннеспелую, срок созревания которой 70—100 дней, среднеспелую — до 125 дней и позднеспелую, срок созревания которой более 125 дней.

По длине корнеплоды делят на короткие (3—8 см), полудлинные (8—20 см) и длинные (20—45 см).

Из сортов моркови с короткими корнеплодами лучшим является Парижская каротель — очень скороспелый сорт. Корнеплоды — оранжево-красные, толстые, округлой формы, длиной 4—5 см; сердцевина сравнительно небольшая; мякоть сочная, сладкая. Хранится Парижская каротель плохо.

К сортам моркови с полудлинными корнеплодами относятся: Нантская, Геранда, Несравненная, Московская зимняя и др. Нантская — среднеспелый сорт; корнеплоды оранжевого цвета, цилиндрической тупоконечной формы; мякоть плотная, сочная, с высокими вкусовыми качествами, сердцевина небольшая. Нантская морковь сохраняется до 6 месяцев. Московская зимняя — корнеплоды оранжево-красного цвета, удлинненно-конической формы, мякоть очень вкусная, сердцевина небольшая. Хранится морковь этого сорта очень хорошо.

К сортам моркови с длинными корнеплодами относится Валерия. Корнеплоды оранжево-красного цвета, удлинненно-конической формы; мякоть более грубая, чем у Нантской, так как имеет большую округлую сердцевину; сорт поздний, высокоурожайный, хранится очень хорошо.

Морковь была известна еще древним грекам и римлянам, а вот в Европе широкое распространение получила только в XIV—XVI вв.

Морковь является одной из ценнейших овощных культур. Сладкая, нежная, ароматная, морковь никогда не приедается. Она полезна при самых различных заболеваниях: малокровии, бронхитах, некоторых кожных, сердечно-сосудистых заболеваниях, при заживлении ран. Но особенно важна морковь для поддержания зрения.

В моркови содержится множество биологически ценных веществ: провитамин А (каротин) — 9 мг на 100 г моркови, витамины В₁, В₂, РР, С (5 мг%). В корнеплодах моркови есть необходимые для организма минеральные соли — натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо. Характерный вкус и запах моркови обусловлены наличием в ней эфирного масла (10—14 мг%). Морковь содержит значительное количество

сахаров (6 %), азотистых веществ (1,3 %) и немного клетчатки (1,2 %). В основном клетчатка концентрируется в сердцевине.

Перед использованием морковь тщательно моют, срезают основание ботвы и поврежденные части корнеплода, очищают и еще раз моют. Очищенную морковь можно хранить, накрыв влажной тканью, в холодильнике при температуре 4—8 °С, но не более 18 ч.

Салат из моркови и яблок.

Морковь измельчают на терке. Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину. Затем яблоки нарезают мелкими ломтиками, оставив немного для оформления, и смешивают с подготовленной

морковью. Заправляют небольшим количеством сметаны, сахаром и лимонным соком или растворенной в воде лимонной кислотой. При подаче салат поливают сметаной и оформляют дольками яблок.

На 4 порции: морковь 4 шт., яблоки 4 шт., сахар 1½ чайной ложки, сметана 3 столовые ложки.

Винегрет Слоистый.

Отварные очищенные морковь, свеклу измельчают на терке. Вареное мясо или рыбу нарезают небольшими кусочками. Сваренные вкрутую яйца и лук мелко нарезают и слегка солят. Подготовленные

компоненты винегрета слоями выкладывают, предварительно заправив майонезом, в салатник (лучше стеклянный, чтобы были видны слои). Украшают салат розочкой из свеклы и веточками зелени.

Свекла 1 шт., морковь 3 шт., отварное мясо или рыба 150—200 г, яйца 4 шт., репчатый лук ½ шт., майонез 100 г, соль ¼ чайной ложки.

Суп рыбный с морковью. В кипящий рыбный бульон кладут нарезанную кусочками сырую рыбу, нарезанные ломтиками морковь, картофель, лук и варят при слабом кипении 15—20 мин. К концу варки вливают молоко

с предварительно разведенной в нем мукой, добавляют сливочное масло, соль, после чего суп перемешивают и доводят до кипения.

При подаче суп посыпают мелко нарезанной зеленью.

На 2—3 порции: филе рыбы 300—400 г, морковь 4 шт., картофель 1—2 шт., репчатый лук 1 шт., пшеничная мука 1 чайная ложка, молоко 1⅓ стакана, бульон 350 г, сливочное масло ½ столовой ложки, соль по вкусу.

Суп с морковью и зеленым горошком. В кипящую воду кладут нарезанную мелкой соломкой мякоть говядины и варят 5—7 мин, добавляют нарезанную мелкими

кубиками морковь, через 10—12 мин — зеленый горошек, соль и доводят суп до кипения. Крахмал разводят в небольшом количестве воды, добавляют сырые

яйца, тщательно перемешивают до получения однородной смеси и вливают в слегка кипящий суп при постоянном помешивании.

Добавляют одну-две щепотки натертого мускатного ореха.

При подаче суп посыпают зеленью петрушки.

На 2—3 порции: мякоть говядины 250—300 г, морковь 4 шт., зеленый консервированный горошек (без жидкости) 100 г, крахмал 2 столовые ложки, яйца 4—5 шт., соль 1 чайная ложка, вода 800 г.

Суп-пюре из моркови. Морковь, корень петрушки, лук нарезают соломкой, слегка пассеруют, затем припускают с добавлением небольшого количества бульона или воды до готовности и про-

тирают. Протертые овощи соединяют с белым соусом, разводят бульоном и проваривают. Готовый суп перед подачей заправляют молоком и сливочным маслом.

На 3—4 порции: морковь 5 шт., корень петрушки $\frac{1}{4}$ шт., репчатый лук $\frac{1}{3}$ шт., пшеничная мука 2 чайные ложки, сливочное масло 2 чайные ложки, молоко $\frac{4}{5}$ стакана, бульон или вода 650 г, соль по вкусу.

Морковь, тушенная с черносливом. Морковь, нарезанную мелкими кубиками, тушат с добавлением молока и жира до

полуготовности. Добавляют тщательно промытый изюм, замоченный в воде чернослив, мед. Тушат до готовности.

На 4 порции: морковь 3 шт., молоко 1 стакан, сливочное масло или маргарин 2 столовые ложки, изюм 1 столовая ложка, чернослив 160 г, мед 2 столовые ложки.

Котлеты морковные. Морковь нарезают тонкой соломкой или измельчают на терке с крупными отверстиями, затем ее припускают с жиром в молоке. Перед окончанием припускания в морковную массу всыпают тонкой струйкой манную крупу и, хорошо

размешивая, варят до готовности. Полученную массу охлаждают до 40—50 °С, добавляют соль, яйцо, перемешивают, формируют котлеты, панируют в сухарях или муке и жарят с обеих сторон.

Подают морковные котлеты со сметаной.

На 4 порции: морковь 8 шт., маргарин $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, манная крупа $2\frac{1}{2}$ столовой ложки, яйцо 1 шт., молотые сухари или пшеничная мука 2 столовые ложки, маргарин для жаренья 3 столовые ложки, сметана $\frac{1}{2}$ стакана.

Котлеты морковные с творогом. Морковь нарезают тонкой соломкой и припускают с жиром в молоке. Перед окончанием

припускания в морковную массу всыпают тонкой струйкой манную крупу и, хорошо размешивая, доводят до готовности, а затем

охлаждают до 40—50 °С. В охлажденную массу добавляют яйцо, творог и тщательно перемешивают. Из полученной массы формуют котлеты, панируют их в сухарях и жарят с обеих сторон.

Поддают котлеты на стол со сметаной.

На 4 порции: морковь 8 шт., маргарин $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, манная крупа $2\frac{1}{2}$ столовой ложки, творог 120 г, яйцо 1 шт., молотые сухари $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, маргарин для жаренья 3 столовые ложки, сметана 4 столовые ложки.

Зразы морковные с изюмом и яблоками. Морковь нарезают соломкой, припускают с жиром в молоке. Перед окончанием припускания в морковную массу всыпают тонкой струйкой манную крупу и, хорошо размешивая, проваривают 8—10 мин. Полученную массу охлаждают до 40—50 °С, добавляют яйца, сахар

и перемешивают. Яблоки без сердцевин мелко нарезают, добавляют к ним тщательно промытый изюм, сахар и тушат. Из морковной массы формуют лепешки, на середину каждой кладут тушеные яблоки с изюмом. Завертывают в виде пирожка, панируют в пшеничной муке или молотых сухарях и жарят с обеих сторон.

На 4 порции: морковь 5 шт., молоко 4 столовые ложки, манная крупа 1 столовая ложка, яйцо 1 шт., сахар 2 неполные чайные ложки, сливочное масло 1 столовая ложка, яблоки 2 шт., изюм 1 столовая ложка, пшеничная мука 2 чайные ложки.

Пудинг из моркови. Морковь измельчают на терке с мелкими отверстиями, добавляют масло, перемешивают, слегка обжаривают и охлаждают. В морковную массу добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, хорошо пе-

ремешивают, затем кладут сахар, корицу, взбитые белки и осторожно перемешивают. Подготовленную массу выкладывают в форму, хорошо смазанную маслом и посыпанную сухарями, и варят на пару.

Морковь 10 шт., сливочное масло или маргарин 4 столовые ложки, сахар 4 столовые ложки, яйца 3 шт., молотые сухари 1 столовая ложка, порошок корицы 6 г.

Бабка морковная. Морковь измельчают на терке с мелкими отверстиями. В полученную массу добавляют яйца, дрожжи, нормы муки, хорошо перемешивают и ставят на 2—3 ч в теплое место. Когда масса подойдет,вливают разогретый жир, всыпают

сахар, соль, остальную муку и замешивают тесто. Ставят его на 50—60 мин в теплое место. Затем выкладывают тесто в формы, смазанные жиром и посыпанные молотыми сухарями, и дают ему подняться. Выпекают в духовке около 30 мин.

Готовые изделия вытряхивают из формы, дают им немного остыть, после чего посыпают ванильным сахаром.

Морковь 6 шт., пшеничная мука $4\frac{1}{2}$ стакана, сливочное масло или маргарин 100 г, яйца 3 шт., сахар 1 стакан, дрожжи 25 г, соль $\frac{1}{2}$ чайной ложки, молотые сухари 1 столовая ложка, ванильный сахар 10 г.

Кольцо из моркови. Морковь измельчают на терке с мелкими отверстиями. Сырые яйца хорошо перемешивают, добавляют измельченную морковь, соль, молотый перец, молоко, размягченное масло и тщательно перемешивают. Эту массу выкладывают в невысокую форму с отверстием в середине, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Форму

помещают в посуду с горячей водой, ставят в духовку и выдерживают при температуре $180\text{—}200\text{ }^\circ\text{C}$ в течение $30\text{—}35$ мин. Готовое изделие осторожно опрокидывают на тарелку, в середину кладут горячий, заправленный маслом зеленый горошек или тушеные грибы со сметаной.

При подаче блюдо оформляют зеленью петрушки.

Морковь 6 шт., яйца 3—4 шт., молоко $\frac{3}{4}$ стакана, сливочное масло или маргарин 2 столовые ложки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Оладьи морковные. Морковь измельчают на терке с мелкими отверстиями, всыпают муку, добавляют яйцо, соль, сахар и тщательно перемешивают. Из приго-

товленной массы выпекают небольшие оладьи.

При подаче оладьи поливают растопленным сливочным маслом или сметаной.

Морковь 3 шт., пшеничная мука $\frac{1}{2}$ стакана, сахар 1 столовая ложка, маргарин 2 столовые ложки, яйцо 1 шт., соль по вкусу.

Блинчики с морковью и изюмом. Готовят жидкое пресное тесто, из которого выпекают тонкие блинчики. На поджаренную сторону готового блина кладут фарш из моркови и изюма. Для его приготовления нашинкованную морковь слегка обжари-

вают с жиром, добавляют тщательно промытый изюм, сахар и тщательно перемешивают. Блинчики свертывают в виде прямоугольного пирожка и обжаривают с обеих сторон.

Подают блинчики на стол со сметаной.

На 4 порции: пшеничная мука 1 стакан, молоко $1\frac{2}{3}$ стакана, яйцо 1 шт., сахар $4\frac{1}{2}$ чайной ложки (в том числе $2\frac{1}{2}$ чайной ложки в фарш), маргарин 4 столовые ложки, изюм 4 столовые ложки, морковь 8 шт., сметана $\frac{1}{2}$ стакана.

Запеченные яблоки с морковью. Яблоки промывают, выемкой удаляют сердцевину.

Отверстия заполняют натертой морковью, смешанной с медом.

Подготовленные яблоки кладут в форму, поливают сметаной, посыпают сметанную маргарином сковороду, поливают сахаром и запекают.

На порцию: яблоки 3 шт., морковь $\frac{1}{3}$ шт., мед $\frac{1}{2}$ столовой ложки, сметана 1 чайная ложка, сахар $\frac{1}{2}$ чайной ложки, маргарин $\frac{1}{3}$ чайной ложки.

Морковный мусс. Вареную морковь измельчают на мелкой терке, смешивают с подготовленными яблоками, изюмом, поджаренными ядрами орехов, сахаром, лимонной кислотой и корицей.

Все компоненты хорошо перемешивают, разводят кипяченым молоком, вводят подготовленный желатин и взбивают. Полученную

массу выливают в формочки и охлаждают.

Желатин для мусса готовят так. Вначале его замачивают в холодной кипяченой воде (на 1 часть желатина берут 15—20 частей воды) в течение 30—40 мин. Набухший желатин нагревают, не доводя до кипения, и, помешивая, дают ему полностью раствориться.

Морковь 8 шт., изюм $\frac{1}{5}$ стакана, яблоки 3—4 шт., молоко $\frac{3}{5}$ стакана, сахар $\frac{2}{3}$ столовой ложки, ядра грецких орехов 2 столовые ложки, лимонная кислота 1 г, корица 1 г, желатин 2 столовые ложки.

Морковный кисель. Из протертой моркови отжимают сок, добавляют воду, перемешивают и доводят до кипения. Добавляют сахар и лимонную кислоту. Помешивая,

вводят предварительно разведенный кипяченой водой крахмал.

Доводят до кипения, охлаждают и разливают в стаканы.

Морковь 3—4 шт., сахар $\frac{1}{2}$ стакана, лимонная кислота 2 г, крахмал 1 столовая ложка, вода 900 г.

Яблоки в морковном тесте. Яблоки (без кожицы и сердцевин) нарезают кружками. Из муки, яиц, морковного пюре, сахарного песка и молока готовят тесто.

Яблоки, наколов каждый кружок на вилку, смачивают в тесте, а затем жарят в большом количестве растительного масла. Готовые яблоки посыпают пудрой.

Яблоки 450—500 г, пшеничная мука 3—4 столовые ложки, яйца 2—3 шт., молоко 4—5 столовых ложек, сахар 2—3 столовые ложки, морковь 1—2 шт., растительное масло 5—7 столовых ложек, сахарная пудра 3—4 столовые ложки.

Печенье из моркови. Морковь припускают с небольшим количеством воды, охлаждают, затем пропускают через мясорубку. Добавляют яичные желтки, растертые с сахарным песком, всыпают

муку и тщательно перемешивают. В массу вводят взбитые белки и осторожно перемешивают.

Массу отсаживают из кондитерского мешка с зубчатой трубочкой диаметром 6—7 мм в ви-

де звездочек или выкладывают чайной ложкой на противень, смазанный жиром. Выпекают из-дедя в духовке при температуре 150—170 °С до слегка окрашенной корочки.

Морковь 2—3 шт., яйцо 1 шт., сахар 2 столовые ложки, пшеничная мука 2 столовые ложки, маргарин $\frac{1}{2}$ столовой ложки.

Варенье из моркови. Для варенья рекомендуются сорта моркови без грубой сердцевины, с нежной тканью и яркой оранжевой окраской — Нантская, Каротель.

Для улучшения качества варенья лучше использовать несколько недозрелую морковь.

Морковь моют. Кожицу очи-

щают только в том случае, если она грубоватая. Подготовленную морковь нарезают небольшими кубиками или кружками толщиной не более 1,5 см, чтобы во время варки они полностью пропитались сиропом. Нарезанную морковь бланшируют 5—8 мин в кипящей воде, охлаждают и варят в два приема.

Сироп для первой варки готовят так. Берут 4 стакана сахара и 2 стакана воды, заливают ею морковь и варят при кипении 5 мин. Затем варенье выдерживают 10—12 ч, добавив сироп из оставшегося сахара (3 стакана сахара и 1— $\frac{1}{2}$ стакана воды) и варят вторично при слабом кипении 15—20 мин. Перед окончанием второй варки для улучшения вкуса в варенье добавляют ванилин и лимонную кислоту.

На 1 кг подготовленной моркови в процессе варки расходуется 1,4 кг сахара.

Мята

Мята перечная — род многолетних травянистых растений семейства губоцветных. Это одна из ценных лекарственных и эфиромасличных культур.

Мята перечная бывает двух форм — черная и белая мята. В нашей стране распространены главным образом сорта черной мяты. Возделывается черная мята в основном как эфиромасличная культура и реже как овощное растение в лесостепных районах Украины, в центральных областях, на Северном Кавказе. Наибольшее распространение получили следующие сорта мяты: Перечная 541 и 172, Прилукская 6. Возделываются также и местные сорта.

В народной медицине мяту издавна использовали как тонизирующее

средство, а также при заболеваниях дыхательных путей и органов пищеварения. В фармакологии мята применяется как средство, улучшающее пищеварение, против спазм в кишечнике и тошноты, как желчегонное средство. Листья мяты содержат сахара (1,5%), витамины С, Р и провитамин А (каротин). Надземная часть растения богата эфирными маслами, главным из которых является ментол (до 65%). Как пряность мята придает пище освежающий, приятный аромат, усиливающий аппетит.

Листья и молодые побеги мяты используют как пряную приправу к салатам, супам, овощным и мясным блюдам, для ароматизации соусов, приготовления напитков, чайных смесей, кондитерских изделий. Особенно



Мята

часто зелень мяты используется в национальных украинских, грузинских, армянских и азербайджанских блюдах.

Англичане очень любят мятный соус. Приготавливают его из свежей мяты, которая произрастает в Англии в больших количествах.

Мятный соус. Мелко нарезанные листья мяты смешивают с сахаром и уксусом, добавляют кипяченую охлажденную воду и оставляют на 2 ч, чтобы соус настоялся и стал ароматным.

Мелко нарезанная зелень мяты 3 столовые ложки, сахар 2 столовые ложки, винный уксус 1 столовая ложка, вода 3—4 столовые ложки.

Сироп мятный. Сушеные листья мяты заливают кипящей водой и настаивают 40—50 мин в закрытой крышкой посуде, затем процеживают. Сахар растворяют в приготовленном настое мяты и, непрерывно помешивая, варят при слабом кипении в течение 10—15 мин, после чего охлаждают.

Сахар $3\frac{1}{4}$ стакана, сушеные листья мяты 20 г, вода 2 стакана.

Напиток из мяты. Мята заливается водой и варят в закрытой посуде при слабом кипении 3—5 мин. Затем процеживают, добавляют сахар, варят 2—3 мин, после чего охлаждают.

Мята сушеная 10 г, вода 4 стакана, сахар $\frac{3}{5}$ стакана.

Напиток из мяты с соком. В напиток из мяты, приготовленный, как указано в предыдущей рецептуре, добавляют сок.

Напиток из мяты $3\frac{1}{3}$ стакана, сок яблочный, виноградный или другой $\frac{4}{5}$ стакана.



Н

Нигелла

Приправа,
используемая
в кондитерском
производстве





Нигелла

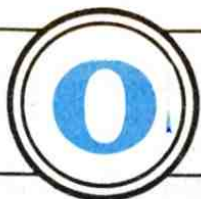
Нигелла, или чернушка посевная, или «девица в зелени», — однолетнее травянистое растение семейства лютиковых.

Название «нигелла» произошло от латинского «никеллус» — черноватый, поскольку семена растения, которые внешне очень сходны с семенами лука, окрашены в черный цвет. Нигелла имеет и другие названия — римский кориандр, черный тмин, чернуха, мацок.

В нашей стране растение встречается в Приднепровье, Крыму, Предкавказье и Восточном Закавказье. В северных районах европейской части СССР семена не вызревают. Культивируется нигелла в основном как декоративное растение.

В пищу используют семена, обладающие острым перечным вкусом и пряным мускатным ароматом благодаря наличию в них алкалоида дамасценина и эфирного масла. Используют семена как приправу при приготовлении различных блюд, в хлебопекарном и кондитерском производстве, а также в консервной промышленности.





Овсяный корень
Огурец
Огуречная трава



Овсяный корень

Овсяный корень, или козлобородник, или белый корень, — двулетнее травянистое растение семейства сложноцветных. Овсяный корень происходит от козлобородника — широко распространенного лугового растения, встречающегося в диком виде в европейской части СССР, Сибири и других регионах.

Культивируется овсяный корень главным образом в республиках Прибалтики.

В первый год овощ образует серовато-белый цилиндрический корнеплод диаметром 3—4 см с тонкими, но довольно многочисленными боковыми корешками и пышную розетку. Ее листья, направленные вверх, имеют линейно-ланцетную форму, расширены у основания и заострены на вершине. Длина их составляет 60—70 см, ширина до 2 см. На второй год растение цветет и образует семена. Растения, застрелковавшиеся в год посева, в пищу непригодны.

Этот овощ холодостоек, корнеплоды могут даже зимовать необруненными (в земле). Для хранения корнеплоды убирают поздно осенью, до заморозков. Пересыпанные влажным песком, они хорошо сохраняются в подвалах, хранилищах.

Молодые листья овсяного корня употребляют как салат. Широко применяют в питании корнеплоды, ценные своими диетическими качествами.

Корнеплоды богаты белковыми веществами, минеральными солями. Важной составной частью овсяного корня является инулин (до 8%). По химической природе инулин близок к крахмалу и имеет сладкий вкус, он легко усваивается организмом и применяется в медицине как заменитель крахмала и сахара. Наличие его в корнеплодах овсяного корня делает этот овощ особенно полезным для страдающих сахарным диабетом.

Из корнеплодов овсяного корня готовят разнообразные вкусные блюда. Так, во французской кулинарии существует множество способов приготовления блюд из него. В вареном виде овсяный корень имеет очень приятный нежный вкус, напоминающий вкус устриц. Поэтому корнеплоды часто называют «растительной устрицей», а само растение — «устричным».

Перед приготовлением блюд с корнеплодов предварительно срезают тонкие корешки, затем их моют, очищают и сразу же кладут в холодную воду, подкисленную уксусом, чтобы они не потемнели.

Отварные корнеплоды овсяного корня используют вместо картофеля для приготовления салатов и винегретов.

Овсяный корень отварной.

Подготовленные корнеплоды кладут в кипящую подсоленную воду и варят 20—30 мин до размягчения.

Затем их откидывают на дуршлаг и дают стечь воде.

Отварной овсяный корень 150 г, соус 50 г.

Овсяный корень с луком. Отварной нарезанный ломтиками корень смешивают с пассерованным луком и слегка обжаривают на

Нарезают корнеплоды ломтиками или кубиками, заправляют сметанным или молочным соусом и прогревают 1—2 мин.

При подаче блюдо посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

сливочном масле. Подают как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

На 4 порции: отварной овсяный корень 600 г, репчатый лук 1—2 шт., сливочное масло или маргарин 1 столовая ложка.

Корнеплоды овсяного корня используют как приправу к супам вместо корня петрушки.

Овсяный корень можно использовать как заменитель кофе или как компонент к натуральному кофе (о приготовлении суррогата кофе см. раздел «Цикорный салат»).

Огурец

Огурец — однолетнее овощное растение семейства тыквенных. Плод — ложная ягода овальной, яйцевидной, цилиндрической или змеевидной формы.



Родиной огурцов является влажная тропическая и субтропическая Восточная Азия, где и сейчас можно встретить их диких родичей. Культурные огурцы возделываются во многих странах. У нас огурец пользуется столь широкой популярностью, что его возделывают на всех широтах — от субтропических до полярных (правда, здесь уже в теплицах). В Советском Союзе выращивается множество сортов огурцов. Важнейшие, наиболее распространенные сорта среди них — Муром-

ский 36, Вязниковский 37, Нежинский 12, Неросимый 40, Бирючекутский 193, Воронежский и др.

По размеру огурцы делят на мелкие (длиной 71—90 мм), средние (91—120 мм) и крупные (более 120 мм). Совсем мелкие огурцы длиной до 55 мм называют мелкими корнишонами, а длиной 51—70 мм — крупными корнишонами.

Плоды огурцов употребляют в пищу незрелыми в свежем, соленом и маринованном виде.

Ценность огурцов определяется главным образом их вкусовыми качествами, благодаря чему они способствуют лучшему усвоению пищи. Питательных веществ в огурцах мало. Вместе с тем они способны, подобно сосуду, накапливать в себе жидкость. Кстати, по количеству жидкости, которой в огурцах 95—96,5 %, они превосходят многие другие овощи. В них содержится 0,6—0,8 % белков, 1,8—2,5 % сахаров, 0,1 % крахмала и 0,5—0,7 % клетчатки. Витаминами огурцы также бедны. Немного в огурцах и минеральных веществ, но удачное соотношение их обуславливает такой избыток оснований, что никакие другие овощи, кроме редьки, и никакие фрукты не могут идти в сравнение с огурцами; это очень важно для поддержания щелочно-кислотного равновесия в крови и тканях человека. Высокое содержание в огурцах калия (в грунтовых — 141 мг%, а в парниковых — 196 мг%) способствует выведению из организма жидкости. Пектиновые вещества, находящиеся в огурцах, обладают бактерицидными свойствами и положительно влияют на процесс пищеварения, а тартроновая кислота сдерживает в организме превращение углеводов в жиры. При прочих равных условиях огурцы, выращенные в открытом грунте, богаче минеральными веществами, микроэлементами и витаминами, чем парниковые. Однако последние содержат больше (на 55 мг%) солей калия, благодаря чему они обладают лучшими дегидратическими (противоотечными) свойствами.

В пищу используют зеленцы, т. е. плоды в состоянии технической спелости. Едят их свежими, в салатах, закусках, солеными, маринованными.

Перед употреблением свежие огурцы промывают, очищают от кожицы, если она горькая, грубая или пожелтевшая. С соленых огурцов для солянок, рассольников, соусов и салатов срезают кожицу, удаляют семена. Свежие парниковые, ранние, маринованные мелкие (Нежинские) огурцы и корнишоны от кожицы не очищают и семена не удаляют.

Салат сельский. Свежие огурцы и помидоры нарезают тонкими ломтиками, сладкий стручковый перец — соломкой, репчатый лук — полукольцами. Если лук острый, то его перемешивают с солью, заливают водой и оставляют в ней на 5—10 мин. Затем

откидывают его на дуршлаг, дают стечь воде, после чего лук смешивают с подготовленными овощами. Заправляют салат растительным маслом, молотым перцем, уксусом.

При подаче салат посыпают зеленью.

На 4 порции: грунтовые огурцы 3 шт., помидоры 4—5 шт., сладкий перец 5—6 шт., репчатый лук 1—2 шт., растительное масло 2 столовые ложки, 3 %-ный уксус 4 чайные ложки, зелень 12 г, соль и черный молотый перец по вкусу.

Салат-коктейль «Весенний». Огурцы мелко нарезают или измельчают на терке с крупными отверстиями, смешивают с мелко нарезанным зеленым луком. До-

бавляют охлажденную простоквашу, соль и хорошо перемешивают. Подают салат, посыпав его мелко нарезанной зеленью петрушки, в креманках.

Грунтовые огурцы 2 шт., измельченный зеленый лук 2 столовые ложки, простокваша 2 стакана, соль по вкусу.

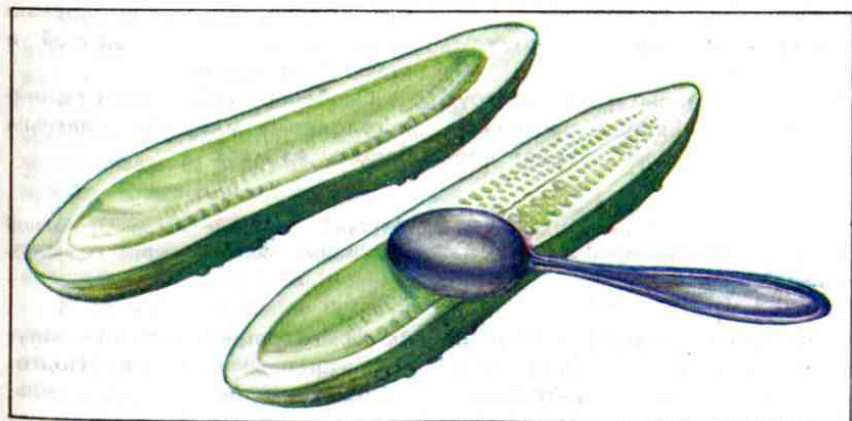
Огурцы, фаршированные салатом с маринованной мойвой. Огурцы для этого блюда должны быть недлинными. С обеих сторон у огурцов срезают концы, разрезают их поперек и вынимают мякоть, придав им форму стаканчиков.

Мякоть мойвы отделяют от костей и нарезают мелкими кусочками, смешивают с отварным картофелем, нарезанным мелки-

ми кубиками, измельченной мякотью огурцов, добавляют растительное масло и перемешивают.

Этим салатом фаршируют огурцы. На блюде выкладывают листья зеленого салата, на них ставят начиненные огурцы и накрывают их сверху половинками помидоров. На «шляпки» из помидоров наносят точки из майонеза или сметаны и посыпают их зеленью.

На 4 огурца (свежих или соленых): маринованная мойва 250—300 г, картофель 1—1½ шт., зеленый салат 6 листьев, мелко нарезанная зелень петрушки 2 чайные ложки, помидоры 2—3 шт., растительное масло 1—2 столовые ложки, майонез ½ столовой ложки.



Подготовка огурца к фаршированию

Огурцы, фаршированные рыбой. Огурцы разрезают вдоль, вынимают сердцевину, образовавшиеся отверстия посыпают солью, сбрызгивают уксусом. Обработанные таким образом огурцы ставят в холодильник на 30—40 мин для маринования.

Филе рыбы без костей припускают в течение 10—15 мин,

на 2—3 свежих огурца: филе хека 300—400 г, яйца 1—2 шт., майонез 100—150 г, 3 %-ный уксус 1 столовая ложка, зелень петрушки 2—3 веточки.

Суп таратор. Огурцы очищают, нарезают мелкими кубиками. В простоквашу или кислое молоко, взбитое с водой, кладут нарезанные огурцы, добавляют

после чего охлаждают. Затем филе мелко нарезают, смешивают с рубленным белком сваренного вкрутую яйца, заправляют майонезом (2—3 столовые ложки). Полученным фаршем наполняют огурцы, выкладывают их на блюдо, поливают майонезом, посыпают рубленным желтком, украшают веточками зелени.

растертый чеснок, масло, соль и мелко нарезанную зелень укропа. Подают суп холодным. Перед подачей его посыпают рублеными ядрами орехов.

На 4 порции: свежие огурцы 5—6 шт., простокваша $\frac{1}{2}$ стакана, вода 250 г, растительное масло 2 столовые ложки, зелень укропа 25 г, чеснок 4—8 зубчиков, ядра грецких орехов 2 столовые ложки, соль 1 чайная ложка.

Огурцы в молочном соусе со сливками. Небольшие огурцы с мягкими зернами моют и очищают от кожицы, снимая ее тонким слоем. Затем ложечкой (лучше круглой) вырезают из огурцов шарики, варят их 5—7 мин в подсоленной кипящей воде и откидывают на дуршлаг.

Готовят жидкий молочный соус (см. рецепт «Брюква, запеченная с соусом»). В соус вливают про-

кипяченные сливки. По вкусу добавляют соль и черный молотый перец. Затем соус слегка охлаждают.

Приготовленные шарики из огурцов заливают соусом, посыпают мелко нарезанной зеленью эстрагона или любой другой и ставят в холодильник.

Особенно хорош такой гарнир к холодному мясу или заливным блюдам из мяса.

Свежие огурцы 4—5 шт.

Для соуса: молоко и сливки по $\frac{1}{4}$ стакана, сливочное масло $\frac{1}{3}$ чайной ложки, пшеничная мука $\frac{1}{2}$ чайной ложки, черный молотый перец по вкусу.

Огурчики жареные. Мелкие огурчики очищают, слегка солят, смачивают в тесте, приготовленном из муки, взбитого яйца, молока и соли (о приготовлении

кляра см. рецепт «Цветная капуста, жаренная в тесте»). Подготовленные огурчики жарят в сильно разогретом жире. Подают огурчики с томатным соусом.

Свежие огурцы 3—4 шт., пшеничная мука $\frac{1}{2}$ стакана, яйцо 1 шт., молоко $\frac{1}{2}$ стакана, соль по вкусу, растительное масло 4 столовые ложки.

Огурцы запеченные. Подготовленные огурцы нарезают мелкими кубиками, заливают их кипящей подсоленной водой так, чтобы она только покрыла огурцы, и проваривают 5 мин. Затем откидывают их на дуршлаг.

Готовят молочный соус, добавляют в него мелко нарезанный

лук, тертый сыр, соль, черный молотый перец и, помешивая, проваривают.

Огурцы заливают соусом, перемешивают и кладут в неглубокую сковороду, смазанную маслом, посыпают молотыми сухарями и запекают в духовке до образования золотистой окраски.

Свежие огурцы 2 шт., маргарин 1 столовая ложка, молотые сухари 2 столовые ложки.

Для соуса: сливочное масло или маргарин 1 столовая ложка, пшеничная мука 1 столовая ложка, молоко $\frac{1}{4}$ стакана, репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., тертый сыр 2 столовые ложки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Огуречная трава

Огуречная трава, или бораго, или бурачник, — однолетнее травянистое растение семейства бурачниковых. Стебель у растения прямостоячий или приподнимающийся, толстый. Листья овальные, сильноопушенные. Стебель и листья покрыты жесткими волосками.

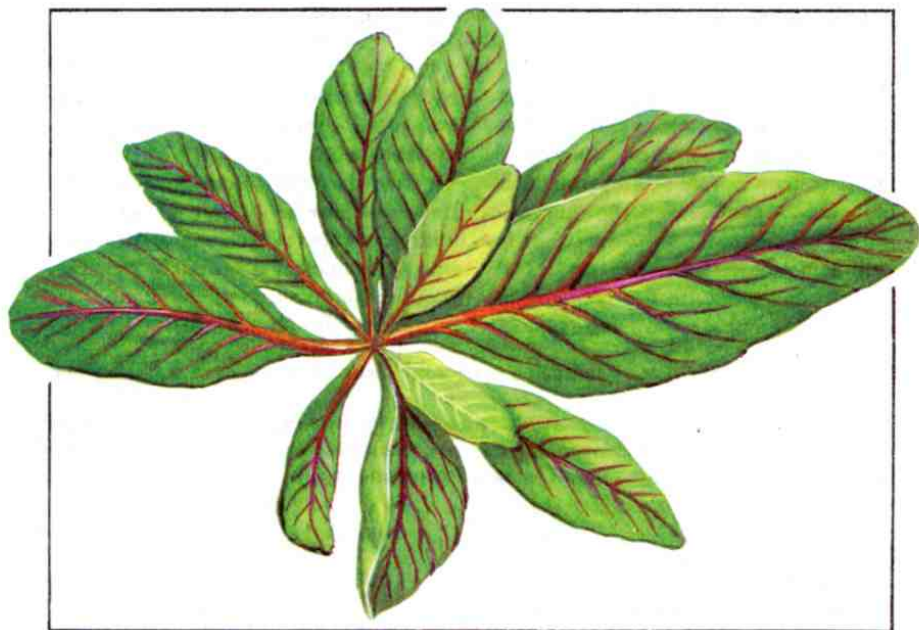
Родина огуречной травы — Средиземноморье. Культивируют огуречную траву как салатное и лекарственное растение. В СССР растет в диком виде в южных районах.

Надземная часть растения очень богата слизистыми веществами, аскорбиновой кислотой и каротином, что позволяет достаточно широко использовать ее в питании. Да и на вкус листья огуречной травы очень приятные, напоминают свежие огурцы.

Благодаря наличию в листьях огуречной травы солей азотно-кислого калия она обладает диуретическими свойствами, т. е. способствует выведению из организма лишней влаги.

В народной медицине огуречную траву применяют как легкое мочегонное и потогонное средство, а наличие в растении слизи позволяет употреблять его также как смягчительное и обволакивающее средство при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Для лекарственного употребления цветки, стебли и листья огуречной травы собирают в период цветения. Их сушат на солнце или в хорошо



Огуречная трава

проветриваемых помещениях. Из сушеных цветков или травы готовят настои, которые рекомендуется пить при функциональных заболеваниях нервной системы. В Болгарии такие настои широко применяют при отеках, воспалительных заболеваниях почек, ревматических болях.

В пищу листья огуречной травы употребляют в свежем виде. Их моют в дуршлагае, затем дают стечь воде. Можно слегка размягнуть листья толкушкой, чтобы не ощущалась колючесть жестких волосков. После этого их мелко нарезают и добавляют в салаты, винегреты, окрошки.

Огуречная трава прекрасно сочетается с листовым салатом и закусками из свежих овощей. Голубые соцветия растения имеют сладковатый, медовый вкус и являются хорошим гарниром к блюдам из сырых овощей.





П



Пастернак
Перец стручковый
Петрушка
Портулак



Пастернак

Пастерна́к — двулетнее травянистое растение семейства зонтичных. В первый год развиваются розетка листьев и корнеплод, на второй год — цветоносные стебли. Корневая система у пастернака стержневая, корень утолщенный (корнеплод). По внешнему виду овощ похож на крупную белую морковь.

Своеобразный вкус пастернака напоминает вкус корневой петрушки или сельдерея.

Пастернак имеет и другие названия — полевой борщ, поповник, козелки, стволье.

Этот белый корень был хорошо известен еще в древние времена. В культуру введен в конце VIII в. Но как овощное растение его стали широко возделывать лишь в XVIII в. Высоко ценили пастернак за способность регулировать пищеварение, возбуждать аппетит и оказывать мочегонное действие.

Корнеплоды пастернака содержат 1,4 % белка, 6,5 % сахара, 4,0 % крахмала и 2,4 % клетчатки. По содержанию легкоусвояемых углеводов пастернак занимает среди корнеплодных растений одно из первых мест. Пастернак богат минеральными солями: в нем 342 мг% калия, 57 мг% кальция, 73 мг% фосфора, 22 мг% магния. Корнеплоды содержат витамины С, В₁, В₂, РР. Ценность пастернака по сравнению с другими овощами обусловлена и высоким содержанием эфирных масел.

Перед употреблением корнеплод тщательно моют, очищают (соскабливают кожицу), промывают и нарезают дольками или кубиками. Хранят очищенный пастернак в подкисленной воде. Кожицу снять намного проще, если неочищенный пастернак припустить в небольшом количестве воды. Поскольку пастернак обладает несколько резким вкусом, его обычно используют в сочетании с другими овощами или приготавливают с небольшим количеством молока. Его широко употребляют при приготовлении супов вместо корней петрушки или сельдерея. Листья пастернака кладут в соленья и маринады.

Салат из пастернака. Пастернак измельчают на терке с крупными отверстиями, смешивают с нарезанными ломтиками яблоками, добавляют натертый хрен, лук и заправляют майонезом.

На 4 порции: пастернак 200 г, яблоки 2—3 шт., корень хрена 40 г, репчатый или зеленый лук 40 г, майонез 3 столовые ложки.

Суп овощной. Подготовленные пастернак, репу, морковь, репчатый лук мелко нарезают и пассеруют со сливочным маслом, после чего их кладут в бульон. Добавляют рис и варят 30—40 мин. В конце в суп вливают горячее молоко и солят.

На 4 порции: пастернак 120 г, морковь 1 шт., репа 1 шт., репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло или маргарин 1 столовая ложка, бульон $1\frac{1}{2}$ —2 стакана, молоко $1\frac{1}{5}$ стакана, рис 2 столовые ложки.



Пастернак

Пастернак с морковью и ветчиной. Лук, морковь, пастернак мелко нарезают.

Лук обжаривают с жиром до слабого окрашивания, добавляют нарезанные овощи и мелко нарезанную ветчину и жарят в течение 3—5 мин.

Морковь 3 шт., пастернак 200 г, репчатый лук 1—2 шт., ветчина 150 г, сливочное масло или маргарин 2 столовые ложки.

Припущенный пастернак. Пастернак, нарезанный дольками, припускают в небольшом количестве молока с добавлением жира до готовности. При подаче блюдо посыпают зеленью.

Подают как гарнир к мясным блюдам.

На 4 порции: пастернак 600 г, молоко 3 стакана, маргарин 1½ столовой ложки.

Перец стручковый

Перец стручковый — овощное пряное растение семейства пасленовых. Плод его представляет собой ложную многосеменную ягоду с двумя — четырьмя гнездами-камерами, заполненными семенами. Между семеносцами и стенками плода имеются пустоты.

Плоды технической зрелости (недозрелые) бывают темно-зелеными, светло-красными и кремовыми, а зрелые плоды — красными, оранжево-красными или желтыми. Сладкий перец собирают в состоянии технической и биологической зрелости; горький и полуострый, наоборот, собирают в спелом состоянии (красного цвета). По форме плоды перца бывают округлыми, удлинёнными, яйцевидными и др.

Стручковый перец делят на сладкие, или овощные, и острые, или горькие, сорта. Более распространен и известен сладкий перец. Сорта острого перца: острый пряный и полуострый. Эти перцы красного цвета, известны также под названием паприка. Плоды острого пряного перца небольшие, круглые или продолговатые. Они служат вкусовой приправой: в небольшом количестве их добавляют в супы, соусы или мясные блюда. Полуострый красный перец используют как натуральный овощ, из него также готовят разнообразные блюда.

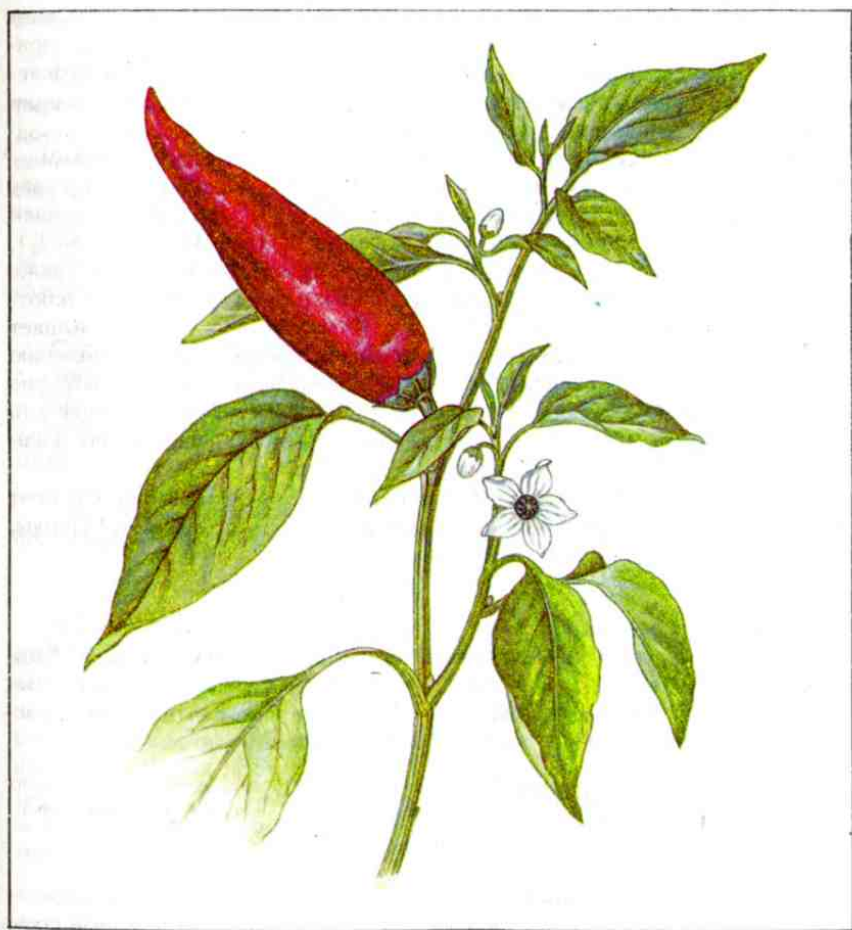
В природе овощной перец — многолетний полукустарник, а выращивают его как однолетнее растение в основном в южных районах страны, поскольку оно теплолюбиво. Поэтому в Нечерноземье лучше удаются острые и полуострые сорта перцев, менее требовательные к теплу.

Отечественные овощеводы возделывают многие районированные сорта перцев. Из сладких сортов наибольшим успехом пользуются Болгар-

ский 79, Гогошары местный, Виктория, Дар Ташкента, Новогошары, Новочеркасский 35, Рубиновый. Из острых сортов популярны Астраханский 628, Великан, Маргеланский 330. Среди полуострых сортов перцев выделяются следующие разновидности: Красный длинный, Кардинальский, Слоновый хобот.

Из жгучих перцев в мировом овощеводстве наиболее известны сорта — Чилийский и еще более жгучий Кайенский. Именно за это качество Кайенский перец получил широчайшее распространение. Кстати, его можно разводить как комнатное (многолетнее) растение.

Родина овощного перца — Южная Америка (Мексика и Гватемала). В Европу эта культура завезена Христофором Колумбом. Уже в XV—



Перец

XVII вв. перец появился в ряде стран Европы, но особенно широкое распространение получил в Венгрии и странах Балканского полуострова. В Россию он попал в начале XVII в., а в XIX в. под Астраханью, в Крыму и на юге Украины были заложены первые промышленные плантации этой культуры. Там он широко разводится и поныне. В наши дни главный экспортер-производитель горьких сортов перца — Индия. В Европе же предпочитают сладкие сорта, основные экспортеры их — страны Юго-Восточной Европы, и в первую очередь Венгрия.

Высокие пищевые и лечебные свойства перца сделали его весьма популярным пищевым продуктом. Различные блюда из перца сладких сортов (салаты, фаршированный перец и др.) хорошо усваиваются организмом и особенно полезны для страдающих заболеваниями желчного пузыря, печени, сердечными и почечными заболеваниями.

Некоторые сорта перца, преимущественно мелкие (шипки), обладают горьковатым вкусом, что позволяет использовать их как вкусовую приправу, особенно популярную в восточной кухне. Этот перец, употребляемый в небольших количествах, способствует возбуждению секреции желудка, улучшению аппетита и переваривания пищи.

В горьком перце больше сухих веществ — 9—20 % (в сладком — 7—9 %) и сахара — 4,5—8 % (в сладком — до 5 %). Перец по праву называют естественным концентратом витаминов. От всех видов овощей он отличается высоким содержанием витамина С (от 150 до 250 мг%), каротина (1—2 мг%), в нем содержатся витамины В₁, В₂, РР, а также Р (рутин), которого в перце намного больше, чем в лимонах (соответственно 300—400 мг% и 200 мг%). Известно, что рутин повышает прочность капилляров кровеносной системы и способствует накоплению в организме аскорбиновой кислоты. Из минеральных веществ в перце достаточно высокое содержание калия (до 163 мг%) и фосфора (до 25 мг%). Острый, горький вкус перца обусловлен наличием в нем алкалоида капсаицина (0,02—1 % на сухую массу).

Перед использованием у стручков перца после промывания удаляют плодоножку с сердцевинной и семенами и еще раз промывают. Плоды, предназначенные для фарширования, ошпаривают.

Салат из сладкого перца с луком. Стручки перца запекают, после чего с них снимают кожицу и нарезают их крупной лапшой.

Лук шинкуют полукольцами. Подготовленные овощи перемешивают, заправляют растительным маслом, уксусом, перцем, солят.

На 4 порции: сладкий перец 400 г, репчатый лук 1 шт., растительное масло 2 столовые ложки, 3 %-ный уксус 4 чайные ложки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Салат из сладкого перца с грибами. Стручки перца, маринованные или соленые грибы нарезают

соломкой, помидоры — ломтиками. Все перемешивают, добавляя вареную фасоль, заправляют

майонезом, смешанным с томат-пюре.

При подаче салат посыпают зеленью.

На 4 порции: сладкий перец 160 г, грибы 100 г, помидоры 2—3 шт., вареная фасоль 4 столовые ложки, майонез 4 столовые ложки, томат-пюре $\frac{1}{2}$ столовой ложки, мелко нарезанная зелень петрушки 1 чайная ложка.

Салат с полуострым перцем и помидорами. Подготовленные стручки перца нарезают соломкой, помидоры — ломтиками, лук мелко рубят. Все смешивают.

После смешивания салат заливают теплым раствором уксуса (в уксус добавляют перец, соль, доводят до кипения и слегка охлаждают).

Полуострый перец 60 г, помидоры 1—2 шт., репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., 3 %-ный уксус 4 столовые ложки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Салат из паприки. Стручки перца нарезают соломкой, помидоры — ломтиками, зеленый лук шинкуют, добавляют рубленые сваренные вкрутую яйца, все пе-

ремешивают, заправляют смесью майонеза с кефиром.

При подаче салат посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Полуострый перец 250 г, яйца 1 шт., помидоры 1—2 шт., зеленый лук 20—30 г, майонез 2 столовые ложки, кефир 15—25 г, зелень петрушки 3—5 г, соль по вкусу.

Салат из полуострого перца с орехами. Стручки перца моют и запекают. Очищают от кожицы, удаляют сердцевину и семена, мелко нарезают.

Ядра грецких орехов и чеснок мелко рубят, добавляют простоквашу, масло, соль и хорошо взбивают. Этим соусом поливают подготовленный перец.

Полуострый перец 500—600 г, ядра грецких орехов 75 г, чеснок 3—4 зубчика, простокваша $\frac{1}{2}$ стакана, растительное масло $\frac{1}{2}$ —1 столовая ложка, соль по вкусу.

Икра из перца и зеленых помидоров. Стручки перца подготавливают так же, как и для предыдущего салата, а затем их протирают. Зеленые помидоры промывают, запекают и протирают. Протертые перец и помидоры смешивают, добавляют рубленые растертые с солью лук и чеснок,

мелко нарезанную зелень петрушки, растительное масло и уксус.

Все хорошо перемешивают. Готовую икру выкладывают горкой в салатник. Посыпают мелко нарезанными сваренными вкрутую яйцами и украшают дольками помидоров.

Полуострый перец 500 г, зеленые помидоры 500 г, репчатый лук 1 шт., чеснок 3—4 зубчика, зелень петрушки 20—30 г, растительное масло $3\frac{1}{2}$ столовой ложки, 3 %-ный уксус и соль по вкусу, яйца 1 шт., свежие помидоры 1—2 шт.

Икра из перца и баклажанов.

Стручки перца и баклажаны запекают. После охлаждения их разрезают вдоль пополам, удаляют кожицу, а из перца — и семена. Помидоры ошпаривают и снимают с них кожицу. Все овощи

измельчают, смешивают, добавляют растительное масло, черный молотый перец, прогревают 2—3 мин при слабом нагреве и охлаждают.

В охлажденную икру добавляют растертый с солью чеснок.

На 4 порции: сладкий перец 320 г, баклажаны 2 шт., помидоры 4 шт., растительное масло 2 столовые ложки, чеснок 4—8 зубчиков, соль, черный молотый перец по вкусу.

Перец, фаршированный овощами. Подготовленные стручки перца заливают горячей водой и варят 1—2 мин, затем откидывают на дуршлаг и заполняют фаршем.

Для фарша: морковь и корень петрушки нарезают мелкой соломкой и пассеруют. Отдельно обжаривают лук, нарезанный полукольцами. Все смешивают, до-

бавляют пассерованное томат-пюре или жареные помидоры. Затем фарш заправляют сахаром, уксусом и доводят до кипения.

Подготовленный сладкий перец с овощным фаршем укладывают на противень и запекают с небольшим количеством жидкости до готовности в духовке.

Подают фаршированный перец в горячем или холодном виде.

На 4 порции: сладкий перец 4 шт.

Для фарша: морковь 2 шт., корень петрушки 1 шт., репчатый лук 1 шт., томат-пюре 1 столовая ложка или помидоры 1—2 шт., растительное масло 2 столовые ложки, сахар $\frac{2}{3}$ столовой ложки, 3 %-ный уксус $4\frac{1}{3}$ столовой ложки.

Гогошары по-молдавски. Гогошары промывают, делают круговой надрез и удаляют плодоножку с семенами. Подготовленные гогошары варят 1—2 мин в маринаде.

Для маринада в воду добавляют соль, сахар, специи и варят в течение 5 мин, затем вливают уксус и доводят до кипения.

Фарш готовят так. Лук, морковь, петрушку нарезают соломкой и пассеруют. Капусту нареза-

ют соломкой и прогревают с маргарином. Затем капусту соединяют с пассерованными овощами, протертыми помидорами, добавляют соль, специи и тушат 5—7 мин. В конце тушения к овощам добавляют толченый чеснок.

Подготовленные гогошары наполняют фаршем, посыпают тертой брынзой и запекают в духовке в течение 5—7 мин. При подаче охлажденные гогошары украшают зеленью и пореем.

На 4 порции: гогошары 380 г.

Для маринада: сахар 1 чайная ложка, 3 %-ный уксус 3 столовые ложки, растительное масло 3 столовые ложки.

Для фарша: репчатый лук, морковь, корень петрушки по 1 шт., белокочанная капуста 80 г, маргарин 1 полная столовая ложка, свежие помидоры 2 шт., чеснок 4—8 зубчиков, брынза 40 г, зелень 12 г, лук-порей 16 г.

Крокеты. Стручки перца подготавливают так же, как и для икры. В протертый перец добавляют пропущенную через мясорубку брынзу, яйца и яичные желтки, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, черный молотый перец. Все хорошо перемешивают. Затем в массу всыпают муку

и молотые сухари — столько, чтобы можно было сформовать крокеты, по форме напоминающие грецкий орех. Изделия панируют в муке, смачивают в яйце и жарят в хорошо нагретом масле.

Подают крокеты горячими с простоквашей.

Полуострый перец 1 кг, брынза 150 г, яйца 2 шт., яичные желтки 2 шт., зелень петрушки 20 г, пшеничная мука и молотые сухари — сколько пойдет, растительное масло 2—3 столовые ложки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Рагу по-крестьянски. Репчатый лук мелко нарезают и слегка обжаривают с жиром. Стручки сладкого перца нарезают тонкими кружками, соединяют с луком, крупно нарезанными помидора-

ми, добавляют немного воды, солят и тушат 10—15 мин. Яйца хорошо перемешивают и выливают на тушеные овощи.

Подают рагу с рассыпчатым рисом или отварным картофелем.

Сладкий перец 350 г, помидоры 3—4 шт., репчатый лук 2 шт., растительное масло или маргарин $2\frac{1}{2}$ столовой ложки, яйца 3 шт., соль по вкусу.

Перец, фаршированный рисом. Подготовленный для фарширования перец наполняют фаршем.

Для фарша к отварному рису добавляют нарезанную мелкими кубиками копченую свиную грудинку (или ветчину), тертый сыр, мелко нарезанный зеленый лук, маргарин, все перемешивают.

Фаршированные стручки укладывают в один-два ряда в неглубокую кастрюлю, заливают бульоном (из расчета 200 г бульона на 1 кг фаршированного перца)

и тушат 20—25 мин при слабом кипении.

В отдельной посуде разогревают жир, кладут в него томат-пюре и пассеруют 5—6 мин. Затем добавляют муку, разведенную жидкостью, полученной при тушении перца, сметану и варят 3—4 мин. Полученный соус направляют мелко нарубленным чесночком, тертым мускатным орехом, солью и сахаром. Фаршированный перец заливают этим соусом и тушат 10—15 мин.

На 4 порции: сладкий перец 600 г, рис $\frac{1}{2}$ стакана, грудинка свиная копченая 60 г, сыр 40 г, сливочное масло $\frac{1}{2}$ столовой ложки, зеленый лук 60 г, бульон $\frac{1}{2}$ стакана.

Для соуса: маргарин 3 столовые ложки, томат-пюре 2 чайные ложки или томат-паста 1 неполная столовая ложка, пшеничная мука 1 чайная ложка, сметана 4 столовые ложки, чеснок 4 зубчика, тертый мускатный орех 8—12 щепоток, сахар 1 чайная ложка, соль по вкусу.

Перец, фаршированный мясом и пшенной кашей. Стручки перца подготавливают для фарширования.

Для фарша говядину или свинину нарезают на куски, обжаривают, заливают подсоленной водой так, чтобы она слегка прикрывала мясо, тушат до готовности, затем пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Из пшена варят рассыпчатую кашу, смешивают ее с подготов-

ленным мясом, пассерованным луком, заправляют перцем, солью и перемешивают.

Этим фаршем наполняют стручки перца, выкладывают их на сковороду, смазанную жиром, заливают сметанным соусом с томатом и тушат в течение 30—40 мин.

При подаче фаршированный перец поливают соусом, в котором перец тушился, и посыпают зеленью.

На 4 порции: сладкий перец 600 г, говядина или свинина 360 г, пшено 3 столовые ложки, маргарин 3 столовые ложки, репчатый лук 1 шт., соль $\frac{1}{5}$ чайной ложки, соус $\frac{1}{5}$ стакана.

Перец, фаршированный яблоками. Подготовленные стручки сладкого перца запекают, снимают с них кожицу.

Для фарша яблоки, нарезанные мелкими кубиками, смешивают с рублеными сваренными

вкрутую яйцами, мелко нарезанной зеленью петрушки и майонезом. Этим фаршем наполняют стручки перца.

При подаче фаршированный яблоками перец украшают зеленью.

На 4 порции: сладкий перец 500 г, яблоки 8 шт., яйца 2 шт., майонез 2 столовые ложки, мелко нарезанная зелень петрушки 1 столовая ложка.

Сладкий перец жареный. Стручки перца разрезают на 4 части, промывают, дают стечь воде и обжаривают на масле до золотистого цвета. Обжаренный перец кладут на тарелку, поливают

уксусом, посыпают солью, накрывают и дают постоять 10—15 мин. После этого с перца снимают кожицу.

Подают жареный перец со свежими помидорами.

Сладкий перец 8 стручков, подсолнечное масло 2—3 столовые ложки, 3 %-ный уксус 1—2 столовые ложки, соль по вкусу.

Гуляш из рубцов. Обработанные и отваренные рубцы (желудки) нарезают крупной лапшой, лук — полукольцами. Лук обжаривают с жиром, в конце добавляют муку, обжаренную до слабого окрашивания, томат-пюре. Стручки сладкого перца и помидоры нарезают некрупными доль-

ками и пассеруют, затем соединяют с пассерованным луком и приготовленными рубцами, заливают горячей водой так, чтобы рубцы были ею слегка покрыты. Добавляют соль, специи и продолжают тушение в течение 25—30 мин. При подаче гуляш из рубцов посыпают зеленью.

На 4 порции: рубцы вареные 320 г, маргарин 4 столовые ложки, репчатый лук 1 шт., пшеничная мука 1 чайная ложка, томат-пюре 2 чайные ложки, помидоры 3—4 шт., сладкий перец 320 г, зелень 12 г, соль, специи по вкусу.

Лечо из сладкого перца. Стручки сладкого перца (зеленый, красный или частично покрасневший) освобождают от плодоножки и семян, разрезают вдоль на полоски шириной 2 см или квадратики.

Томатную пасту промышленного производства разводят равным количеством воды и доводят до кипения.

В томатное пюре кладут подогретый перец, сахар, соль

и, доведя до кипения, варят 10 мин.

Горячую массу лечо раскладывают в подготовленные банки так, чтобы перец и томатное пюре были распределены равномерно, а кусочки перца были полностью покрыты томатной массой. Стерилизуют банки, закрыв их крышкой, в кипящей воде (пол-литровые банки — 25 мин, литровые — 30—35 мин), а затем закатывают.

На 1 кг томатного пюре: сладкий перец 1 кг, сахар 2 столовые ложки, соль 1 столовая ложка.

Острая болгарская приправа (лютеница). Стручки сладкого красного перца, зрелые помидоры и острый (горький) стручковый перец мелко нарезают, перемешивают и варят 15—20 мин, чтобы из них выпарилась часть влаги, а масса стала более густой. Затем

в нее добавляют растительное масло, соль, сахар, измельченные чеснок и петрушку и уваривают в течение 20 мин. Горячую массу фасуют в пол-литровые стеклянные банки и стерилизуют, закрыв крышкой, в кипящей воде 25 мин, затем закатывают.

На 800 г сладкого перца: помидоры 4—5 шт., острый перец 20 г, растительное масло $\frac{1}{2}$ стакана, сахар 1 чайная ложка, соль $\frac{1}{2}$ чайной ложки, чеснок и зелень петрушки по вкусу.

Печеный перец по-болгарски («Капия»). Зрелые стручки сладкого перца моют в холодной воде, обсушивают, натирают растительным маслом. Затем выкладывают на противень и запекают в духовке. Еще горячими стручки очищают от кожицы, плодоножки и семян, сразу же раскладывают в стеклянные банки и заливают

горячей заливкой в соотношении 60—70 % перца и 30—40 % заливки.

Заливку готовят так. В подсоленную воду вливают уксус, доводят до кипения и варят 3—5 мин. Заполненные банки накрывают крышками и стерилизуют в кипящей воде 30—35 мин, после чего их закатывают и охлаждают.

Для заливки на 1 л воды берут: соль $\frac{1}{2}$ столовой ложки (15 г), 6 %-ный уксус 2—3 столовые ложки.

Петрушка

Петрушка — двулетнее растение семейства сельдерейных (зонтичных). Это очень ценная овощная культура, широко распространенная в СССР. Корнеплоды и листья, имеющие приятный запах и вкус, богаты эфирными маслами.

В культуре наиболее распространена петрушка кудрявая, которая подразделяется на две группы: листовая и корневая. Вторая группа, в свою очередь, включает две разновидности: корневую с обыкновенными листьями и корневую с кудрявыми листьями.

В первый год развития петрушка образует розетку листьев и корнеплод (у корневых сортов), на второй — цветущие побеги зонтиками. Сорта петрушки, выращиваемые в центральных районах Нечерноземья, следующие: корневой — Сахарная, Бордовикская, Урожайная; листовой — Обыкновенная листовая и Листовая кудрявая, которая распространена мало.

Культивируемые сорта петрушки корневой обладают довольно крупным корнеплодом правильной формы, окраска их желто-белая, мякоть белая, с приятным запахом. Петрушка листовая обыкновенная образует на ветвистом длинном корне крупную розетку с большим количеством зеленых листьев с гладкими краями. Петрушка листовая кудрявая на тонком корне образует розетку с небольшими листьями желто-зеленого цвета с гофрированными (скрученными) краями.

Петрушка известна очень давно как лекарственное растение. Родиной ее считают страны, прилегающие к Средиземному морю. Как овощное растение петрушку культивируют с XVI в.

Петрушка богата провитамином А, витаминами С, В₁, В₂, РР, К, содержит фолиевую кислоту и минеральные соли. Особенно их много в молодой зелени петрушки: так, витамина С в ней 150 мг%, калия — 340, кальция — 240, фосфора — 95, натрия — 79 мг%.

В народной медицине петрушку рекомендуют при воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря и ревматизме. Она обладает сильным мочегонным действием, способствует выведению солей из организма. Как ценное лекарственное растение ее используют также при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Корнеплоды и листья (зелень) петрушки используют в качестве гарниров, они входят в супы и некоторые вторые блюда — их добавляют при тушении овощей, мясных изделий и др., а также употребляют при изготовлении консервов, приправ.

Перед использованием с корней петрушки срезают тонкие корешки, тщательно моют, кожицу обычно не счищают, при необходимости ее

соскабливают в отдельных местах. В зависимости от того, какое блюдо требуется приготовить, корень петрушки нарезают соломкой, дольками или кубиками или измельчают на терке. Зелень петрушки (листья) перед употреблением хорошо моют в дуршлаге, затем дают стечь воде и мелко нарезают. Веточки используют для оформления блюд.

Салат из зелени петрушки. яйца, сваренные вкрутую, рубят, зелень петрушки, репчатый или смешивают с нарезанными овощами, солят, заправляют маслом.

На 4 порции: зелень петрушки 280 г, репчатый лук 2 шт., яйца 2 шт., растительное масло 2 столовые ложки, соль по вкусу.



Петрушка: корневая, кудрявая, листовая обыкновенная

Салат из корнеплодов петрушки. Корнеплоды петрушки нарезают тонкой соломкой, яблоки (без сердцевин) — крупной соломкой, лук шинкуют, все смешивают,

заправляют лимонным соком или уксусом, маслом, солят и перемешивают.

При подаче салат посыпают зеленью петрушки.

На 3—4 порции: корень петрушки 200—250 г, яблоки 1—2 шт., репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., растительное масло 2 столовые ложки, лимонный сок 1—2 чайные ложки, соль по вкусу, мелко нарезанная зелень петрушки 1 чайная ложка.

Салат из петрушки и моркови. Корнеплоды петрушки и моркови измельчают на терке с крупными отверстиями, после чего добав-

ляют сахар, соль, заправляют сметаной.

При подаче салат посыпают зеленью петрушки.

На 2—3 порции: корень петрушки 150 г, морковь 2 шт., сахар 1 чайная ложка, соль $\frac{1}{3}$ чайной ложки, сметана 3 столовые ложки, мелко нарезанная зелень петрушки 1 чайная ложка.

Рассольник по-россошански. Шпик мелко нарезают, растапливают и пассеруют в нем петрушку и лук, в конце пассерования добавляют томат-пюре.

В кипящий бульон или воду опускают нарезанный брусочками картофель, доводят до кипения,

добавляют пассерованные петрушку и лук, а через 5—10 мин — припущенные нарезанные соломкой соленые огурцы. В конце варки в рассольник кладут соль и специи.

При подаче в рассольник кладут сметану.

На 2—3 порции: картофель 3 шт., корень петрушки $1\frac{1}{2}$ шт., репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., лук-порей 20 г, томат-пюре 1 неполная столовая ложка, соленые огурцы 1 шт., шпик 30 г, бульон 3 стакана, соль, специи по вкусу, сметана 1 ст. ложка.

Рассольник московский. Рассольник готовят с курицей, или субпродуктами птицы, или говяжьими почками.

В кипящий бульон или воду кладут пассерованные нарезанные соломкой коренья и лук, припущенные нарезанные соломкой со-

леные огурцы и варят 5—10 мин, в конце варки кладут специи и соль.

При подаче в рассольник кладут порции вареной курицы, или субпродукты из нее, или нарезанные говяжьи почки, добавляют яично-молочную смесь.

На 2—3 порции: корень петрушки 2 шт., корень пастернака 1— $1\frac{1}{2}$ шт., корень сельдерея $\frac{1}{2}$ шт., репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., лук-порей 40 г, соленый огурец 1 шт., молоко $\frac{3}{5}$ стакана, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., бульон или вода $2\frac{4}{5}$ стакана, соль, специи по вкусу.

Соление зелени петрушки. Зеленые листья петрушки мелко нарезают, хорошо перемешивают с солью (из расчета 200 г соли

на 1 кг зелени). Затем массу плотно укладывают в стеклянную банку, сверху посыпают солью, плотно закрывают крышкой.

Портулак

Портулак, или дандур, — однолетнее растение семейства портулаковых. Культурные формы его разводят как овощные растения. Портулак имеет ветвящийся толстый стебель длиной до 60 см, толщиной до 1,6 см. Сочные мясистые листья зеленого или желтовато-зеленого цвета расположены на стебле поочередно. Окраска листьев зеленая или желтовато-зеленая.



Портулак

В нашей стране портулак известен издавна, но в настоящее время почти забыт. Дикорастущий портулак огородный произрастает почти во всех южных районах европейской части СССР, на Кавказе и в Средней Азии. Культивируется в республиках Средней Азии и Закавказья. Наиболее ценный возделываемый портулак — Золотисто-желтый и Широколистный.

Время сбора урожая — с июня по сентябрь; первую срезку листьев и побегов производят через три недели после посева, незадолго до цветения.

Молодые побеги портулака богаты аскорбиновой кислотой, содержат каротин. В народной медицине портулак рекомендуется при заболеваниях печени.

Портулак представляет собой пряное растение. В пищу используются листья и верхняя часть молодых побегов. Употребляют их в сыром виде, добавляя в салаты из свежих овощей, а также вареными в супах. Листья портулака можно тушить и жарить. Маринованный портулак — хорошая приправа к мясным блюдам.

Из портулака можно приготовить те же блюда, что и из зеленолистных сортов мангольда.

Консервирование портулака. Сначала портулак тщательно промывают в воде, несколько раз меняя ее, потому что на листьях, в пазухах листьев и на стеблях оседает много мелкой пыли. Промытые побеги бланшируют в воде при 90—100 °С в течение 3—5 мин, затем откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. На дно пол-литровых банок укладывают по одному лавровому листу и по 1—2 зубчика очищенного и нарезанного чеснока. Бланшированный портулак помещают в банки, предварительно разрезав побеги на кусочки длиной 5—8 см. При укладке побеги хорошо утрамбовывают рукой. Для заливки в кипяченой воде растворяют соль и добавляют 80 %-ный уксус (из расчета 1 столовая ложка каждого компонента на 1 л воды). В банки с портулаком добавляют горячую заливку и герметично укупоривают их крышками. Стерилизуют пол-литровые банки в кипящей воде в течение 20 мин.





Ревень
Редис
Редька
Репя



Ревень

Ревень — многолетнее травянистое растение семейства гречишных. Это красивое растение известно многим. Оно привлекает внимание очень крупными листьями на сочных и крепких малиновых черешках и полуметровым стеблем, возвышающимся над всей остальной огородной травой.

Ревень культивируется очень широко. Наиболее распространенными сортами являются следующие: Виктория, Московский 42, Крупночерешковый, Консервный зеленый, Огрский 13.

Из древних книг о лекарственных травах известно, что ревень — это «большой желтый корень», который применялся в медицине для улучшения пищеварения. Кстати, и в Европу он первоначально был завезен именно из-за его лечебных свойств. Родиной его являются Сибирь и Северная Монголия. В Россию ревень привез из своих путешествий по Центральной Азии Н. М. Пржевальский. С тех пор ревень разводят во многих районах европейской части СССР с умеренно влажным климатом — от Ленинграда до юга Украины, в Белоруссии. В Средней Азии в горах собирают дикий ревень — любимое лакомство жителей тех районов.

Ревень стимулирует работу кишечника, обладает желчегонным действием, используется как слабительное. Лекарственным сырьем служат корни тангутского ревеня.

В ревете имеются витамины А, В₁, В₂, С и РР, но количество их невелико. Питательная ценность ревеня определяется содержанием в нем минеральных солей кальция и железа, пектиновых веществ (0,94 %), лимонной и особенно яблочной (1 %) кислот. Высокое содержание в ревете калия (325 мг%) способствует регуляции кровообращения.

Помимо названных кислот ревень содержит щавелевую кислоту, которая способствует снижению кальция в крови и образованию в организме камней (оксалатов). При варке ревеня щавелевая кислота разрушается. При приготовлении блюд для детей его отваривают в молоке. По этой причине не рекомендуется отваривать листья ревеня (как листья шпината) и применять их для приготовления блюд. Употреблять сырой ревень, особенно детям, нельзя.

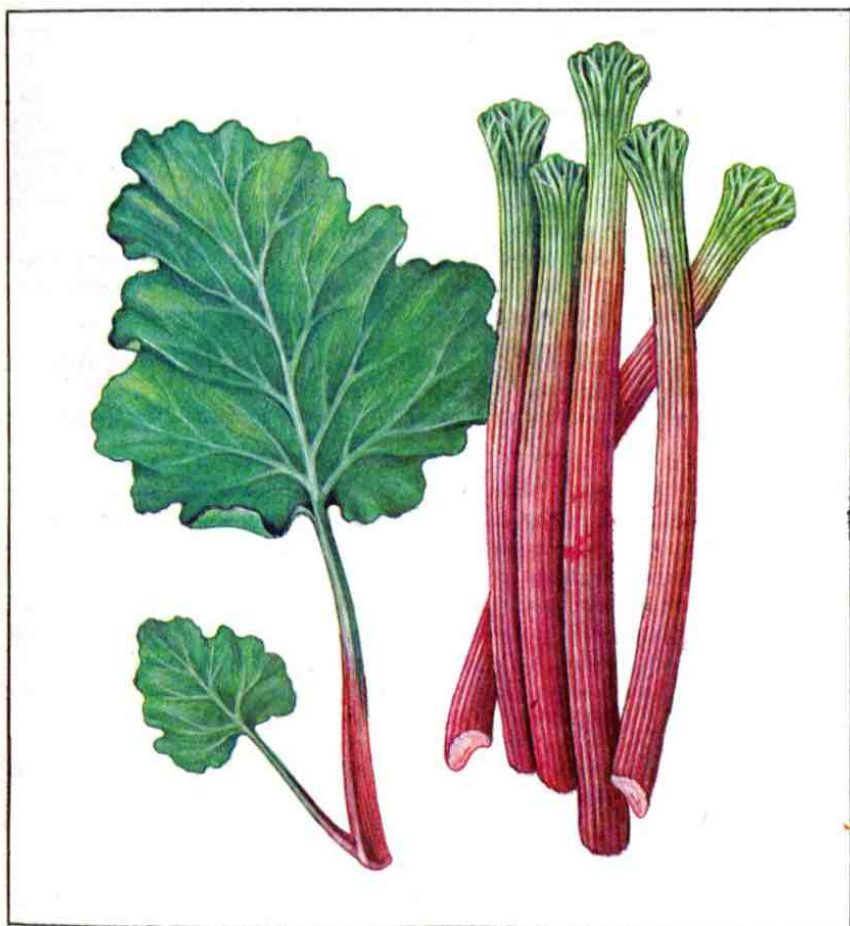
Выращенный на огороде ревень имеет приятный фруктовый аромат. В пищу используют сочные молодые листовые черешки прикорневых листьев, которые имеют розовый цвет. Старые черешки в пищу не употребляют, так как в них накапливается большое количество щавелевой кислоты. При сборе ревень не срезают, а выламывают (выкручивают) у самого основания.

Обрабатывают ревень так: у молодых черешков обрезают листья, а у черешков с жесткой, огрубевшей поверхностью очищают ножом верхнюю кожицу и затем их промывают.

Икра из ревеня с кабачками и баклажанами. Черешки ревеня нарезают на куски длиной 3—4 см и запекают в духовке, пока они не станут мягкими. Кабачки очищают от кожицы, нарезают поперек, вынимают часть мякоти

с семенами и запекают в духовке. Баклажаны также запекают и очищают от кожицы. Лук мелко нарезают, слегка обжаривают с маслом, затем кладут томат-пюре и продолжают жаренье.

Кабачки, баклажаны, ревень



Ревень

пропускают через мясорубку, добавляют обжаренный лук, масло, соль, перец и перемешивают.

Ревень 300 г, кабачки 300 г, баклажаны 3—4 шт., репчатый лук 1—2 шт., томат-пюре 1½ столовой ложки, растительное масло 2 столовые ложки, соль, черный молотый перец по вкусу.

Суп из ревеня. Черешки ревеня нарезают на кусочки. В воду добавляют сахар и доводят до кипения. В кипящую воду кладут кусочки ревеня и варят, следя за тем, чтобы они не разварились. Готовый ревень вынимают шумовкой, а в отвар добавляют гвоздику, корицу, апельсиновую цедру и варят 5—7 мин. Затем отвар процеживают и вновь доводят до кипения, после чего вливают в него крахмал, разведенный холодной водой, и нагревают до кипения. Добавляют лимонный сок, кладут ревень и охлаждают.

Ревень 800 г, сок лимона ½ стакана, крахмал 2 столовые ложки, гвоздика, корица, апельсиновая цедра по вкусу, сахар 1 стакан, вода 1 л.

Для бисквита: пшеничная мука и сахар по 4 столовые ложки, яйца 4 шт.

Крем из ревеня. Черешки ревеня нарезают на мелкие кусочки и варят их с добавлением сахара. В полученный отвар с разварившимся ревенем вводят предварительно замоченный в кипяченой холодной воде желатин и при помешивании дают ему раствориться. Смесь охлаждают до

Готовую икру рекомендуют хранить только в холодильнике.

К супу из ревеня подают бисквитные сухарики. Для приготовления бисквита яичные белки отделяют от желтков. Белки ставят в холодильник, а желтки растирают добела с сахаром (можно добавить ванилин), затем всыпают муку, перемешивают и вводят яичные белки, взбитые в крепкую пену, осторожно смешивая их с тестом снизу вверх. Тесто выливают в форму, предварительно смазанную маслом и слегка посыпанную мукой. Выпеченный бисквит нарезают на тонкие ломтики и подсушивают.

25—30 °С. Одновременно взбивают охлажденные сливки до образования густой пышной массы и при непрерывном помешивании вливают в них тонкой струей подготовленную остывшую смесь, после чего крем сразу же разливают в формочки и ставят в холодильник для охлаждения.

На 2—3 порции: ревень 250 г, сахар ½ стакана, желатин 2 неполные чайные ложки, сливки 140 г, вода ¾ стакана.

Мусс манный с ревенем. Черешки ревеня нарезают на мелкие кусочки и варят в воде, добавив сахар, 5 мин. Отваренный ревень

протирают, добавляют творог и перемешивают, затем доводят до кипения. После этого в массу всыпают манную крупу и варят

до загустения. Охлаждают до 40 °С, взбивают до образования густой пенообразной массы. Разливают ее в формы или креманки.

Подают мусс только охлажденным. Можно полить его ягодным или фруктовым сиропом (соусом).

Манная крупа $\frac{1}{2}$ стакана, ревень 350—400 г, вода $2\frac{4}{5}$ стакана, сахар 1 неполный стакан.

Фарш из ревеня. Черешки ревеня нарезают на мелкие кусочки, добавляют сахар, аромати-

ческие добавки и, помешивая, доводят до кипения, а затем охлаждают.

Ревень 500 г, сахар $\frac{3}{4}$ стакана, измельченная корица $\frac{1}{4}$ чайной ложки, цедра 1 лимона.

Каша из ревеня. Нарезанные черешки ревеня варят в небольшом количестве воды при слабом нагреве до готовности, затем протирают. В полученную массу

всыпают сахар, хлопья кукурузы, проваривают 2—3 мин, затем охлаждают, всыпают ванильный сахар и тщательно перемешивают.

Ревень 500 г, сахар $\frac{1}{2}$ стакана, хлопья кукурузы 25 г, ванильный сахар по вкусу.

Снежки из ревеня. Нарезанные черешки ревеня варят в небольшом количестве воды, протирают. В полученное пюре вводят взби-

тые яичные белки, всыпают сахар и взбивают венчиком до образования воздушной массы.

Подают снежки в креманках.

Ревень 600 г, яичные белки 1 шт., сахар 1 стакан.

Воздушный пирог с ревенем. Нарезанные черешки ревеня перемешивают с сахаром, молотой корицей, перебранным и промытым изюмом. Массу выкладывают на сковороду, смазанную жиром

и выложенную кусочками смоченного в молоке хлеба. Сверху кладут кусочки маргарина и запекают в духовке.

Подают пирог с фруктовым соусом.

Ревень 400 г, сахар 3 столовые ложки, пшеничный хлеб 100 г, молоко 4 столовые ложки, маргарин 4 столовые ложки, изюм $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, молотая корица по вкусу.

Ревень с молоком. Нарезанные черешки ревеня варят в небольшом количестве воды, добавляют

сахар, перемешивают и охлаждают.

Подают ревень с молоком.

Ревень 200 г, сахар 2 столовые ложки.

Кисель из ревеня. Черешки ревеня нарезают кусочками длиной 1—2 см, отваривают их в воде до размягчения, затем отвар сливают, а ревеня протирают. В отвар добавляют сахар, цедру (лимонную или апельсиновую), снятую

в виде ленты, доводят до кипения и процеживают. Пюре соединяют с отваром, доводят до кипения, вводят крахмал, разведенный холодной водой, и вновь доводят до кипения. Можно готовить кисель и без цедры.

На 1 кг киселя: ревеня 150—200 г, сахар 4 столовые ложки, крахмал 4 чайные ложки, цедра (лимонная или апельсиновая) 5 г, вода $3\frac{1}{5}$ стакана.

Напиток из ревеня. Черешки ревеня мелко нарезают и в закрытой посуде варят 15—20 мин.

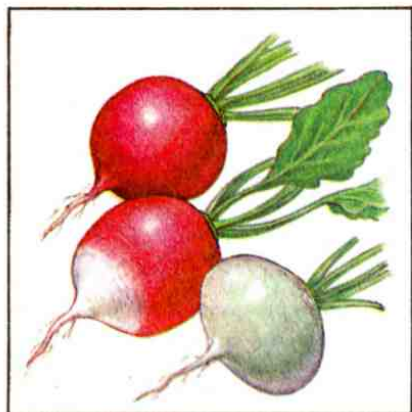
Настаивают 25—30 мин и процеживают. Добавляют сахар, доводят до кипения и охлаждают.

Ревень 300 г, вода $4-4\frac{1}{2}$ стакана, сахар 4 столовые ложки.

Варенье из ревеня. Очищенные от кожицы розовые черешки ревеня нарезают на кусочки по 2—3 см. В посуду для варки варенья насыпают сахар (1,5 кг), наливают воду (200 г) и варят сироп.

готовленный ревеня (1 кг), прекращают нагрев и оставляют на 8 ч для настаивания. После этого варят варенье в два приема продолжительностью по 20 мин каждый с длительными промежутками настаивания и в третий прием — до готовности.

В готовый сироп кладут под-



Редис

Редис — овощное корнеплодное растение семейства крестоцветных. Редис и редька — близкие родственники, принадлежащие к одному ботаническому виду.

Но если редька известна людям со времен весьма отдаленных, то редис стали разводить в Европе лишь с XVI в. Причем сперва во Франции, отчего в некоторых странах редис до сих пор называют «французской редькой».

Одним из замечательных свойств редиса является его способность давать урожай уже ранней весной.

Редис характеризуется особым вкусом и запахом, является хорошим источником витамина С (25 мг%), В₂ и РР, минеральных веществ, особенно калия (255 мг%) и железа (1 мг%), эфирного масла.

По форме корней различают редис круглый, овальный, длинный, по окраске — белый, розовый и красный. В СССР в настоящее время районировано свыше 30 сортов редиса. Наиболее пригодными для посева на приусадебных участках являются: Сакса, Рубин, Йыгева, Заря, Тепличный грибовский, Розово-красный с белым кончиком, Вюрцбургский 59, Дунганский местный. Есть среди них скороспелые (Сакса, Рубин), поспевающие более поздно (Вюрцбургский, Ташкентский), а также поздние белые — Ледяная сосулька, Московский парниковый.

Почти все сорта редиса хранятся не более 1—2 суток и только Дунганский при 1—2 °С может сохраняться до 2—3 месяцев.

Перед употреблением редис обрабатывают следующим образом: моют, у красного отрезают ботву и тонкую часть, а у белого — удаляют еще и кожу, после чего вновь промывают холодной водой.

Салат из белого редиса. Подготовленный белый редис нарезают кружками, зеленый лук мелко шинкуют. Смешивают редис с луком, заправляют смета-

ной, солью. Кладут в салатник, оформляют дольками сваренного вкрутую яйца, листьями зеленого салата, сверху посыпают мелко нарезанной зеленью.

Белый редис очищенный 200 г, зеленый лук 20 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., сметана 2 столовые ложки, зеленый салат 2—3 листа, мелко нарезанная зелень петрушки или укропа 1 чайная ложка, соль по вкусу.

Салат из красного редиса. Подготовленный редис нарезают тонкими ломтиками. Желток сваренного вкрутую яйца растирают с солью и сметаной, а затем перемешивают с редисом. Добав-

ляют мелко нарезанный яичный белок и еще раз хорошо перемешивают.

При подаче салат кладут горкой в салатник и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

Редис 200 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., сметана 2 столовые ложки, мелко нарезанная зелень укропа $\frac{1}{2}$ чайной ложки, соль по вкусу.

Салат из редиса с маслом (по-молдавски). Промытые листья зеленого салата нарезают солом-

кой, редис — кружками, лук, стручки перца и зеленую петрушку — мелко. В салатник кладут

нарезанные салат, затем — редис, тельным маслом, посыпают медко
лук. нарезанной зеленью петрушки

Все солят, поливают расти- и сладким перцем.

Редис (белый или красный) 100 г, зеленый лук 30 г, зеленый салат 2—3 листа, сладкий перец 25 г, измельченная зелень петрушки 1 чайная ложка, растительное масло $\frac{3}{4}$ столовой ложки, соль по вкусу.

Редька

Редька — овощное корнеплодное растение, двулетнее (зимние сорта) или однолетнее (ранние сорта). Двулетнее растение в первый год жизни образует корнеплод с розеткой крупных листьев. На второй год отрастает разветвленный вверх цветonoсный стебель.

Корнеплоды крупные, массой от 200 г до 4—5 кг; форма — от округлой до длинной конической; окраска кожуры белая, серая, черная, желтая, фиолетовая, ярко-красная. Обычно более темную окраску имеют корнеплоды поздних сортов. В восточных странах широко распространена редька фиолетового цвета.

Родина корнеплода — страны Средиземноморья. Редьку с древнейших времен использовали в Египте, Греции, Китае и Индии. По происхождению выделяют несколько групп редьки — европейскую, китайскую и японскую, которая является самой крупной: масса ее достигает 12—16 кг.



Редька сорта Зимняя круглая черная

Наиболее высокими вкусовыми достоинствами отличается редька восточных групп. Кроме того, такая редька хорошо хранится зимой.

Вероятно, уже с того времени, с какого люди разводят редьку, стало известно о ее целебных свойствах. Еще Гиппократ считал очень полезным этот корнеплод при лечении легочных заболеваний и водянки живота. Диоскорид советовал употреблять редьку для улучшения зрения и успокоения кашля.

Другие древние медики считали, что редька способствует раздроблению камней желчного пузыря и мочевыводящей системы, останавливает кровохарканье.

В русской народной медицине редечный сок и тертую редьку издавна использовали не только для лечения гнойных ран и малярии, но и вместо горчичников — при мышечных болях и простуде. Особенно ценилась при этом черная редька.

Сейчас механизм лечебного действия редьки — желчегонного, отвлекающего, отхаркивающего, противовоспалительного — расшифрован. Прежде всего он связан с содержанием в ней гликозидов метилгорчичного масла. Кроме того, редька содержит вещества типа лизоцима, играющие большую роль в антибактериальном и противовирусном иммунитете.

Из числа других полезных веществ в редьке довольно много витаминов — каротина, витаминов группы В (В₁, В₂, В₃) и РР, аскорбиновой кислоты (до 29 мг на каждые 100 г продукта), а также минеральных солей (особенно калия — в белой до 357 мг и в черной до 1200 мг на 100 г продукта) и микроэлементов (йода, железа, магния). С калием отчасти связано желчегонное и мочегонное действие редьки. Есть в ней и пектиновые вещества.

Редька относится к овощам, возбуждающим аппетит, так как усиливает выделение желудочного сока и улучшает вкус пищи.

Вместе с тем полезна редька не всем. Так, противопоказана она при заболеваниях почек и при повышенной кислотности желудочного сока.

По времени созревания различают редьку летнюю и зимнюю. Ранние (летние) сорта редьки — Деликатес, Одесская 5, Маргеланская, Майская. По вкусовым качествам эта редька напоминает редис. Из зимних лучшими как по вкусовым, так и по лекарственным свойствам считают следующие сорта: Зимняя круглая черная, Зимняя круглая белая, Грайворонская (самая крупная) и Одесская. Зимние сорта хорошо сохраняются.

В России в питании редька играла особую роль. Ее употребляли и как закуску, и как приправу, и как непременный компонент одного из древних русских кушаний — тюри. Из редьки готовили древнейшее народное лакомство — мазюлю: нарезанный тонкими ломтиками корнеплод нанизывали на спицы, высушивали на солнце, затем толкли и просеивали сквозь сито. Редечную муку варили в белой патоке, добавив в нее пряности, до загустения.

Перед употреблением редьку обрабатывают так: моют, срезают основание ботвы и тонкую нижнюю часть (слабовытянутое донце), очищают, а затем вновь промывают холодной водой.

Салат из редьки с морковью. Редьку измельчают на терке с крупными отверстиями, морковь — с мелкими отверстиями, лук мелко нарезают. Все компоненты тщательно перемешивают, заправляют солью, а также сметаной.

На 4 порции: редька 280 г; морковь 1—2 шт., репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., сметана 3 столовые ложки, соль 1 неполная чайная ложка.

Салат из капусты с редькой. Белокачанную капусту нарезают тонкой соломкой, перетирают с солью. Добавляют измельченную редьку, нашинкованный лук. Заправляют солью, сахаром, сметаной.

При подаче салат посыпают мелко нарезанной зеленью.

На 4 порции: белокачанная капуста 400 г, редька 150 г, репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., сахар $\frac{2}{3}$ чайной ложки, соль по вкусу, сметана 3 столовые ложки, зелень укропа или петрушки 12 г.

Салат из квашеной капусты с черной редькой. Редьку и морковь измельчают на терке с крупными отверстиями, смешивают с мелко нарезанной квашеной капустой.

Заправляют сахаром, растительным маслом.

На 4 порции: квашеная капуста 300 г, черная редька 150 г, морковь 1 шт., сахар $\frac{2}{3}$ чайной ложки, растительное масло 2 столовые ложки.

Салат с редькой и творогом. Редьку измельчают на терке с крупными отверстиями, добавляют творог, предварительно смешанный со сметаной, мелкорубленые ядра орехов.

Заправляют салат сахаром, солью.

На 2 порции: редька 100 г, творог 100 г, сметана 1—2 столовые ложки, измельченные ядра грецких орехов 1 столовая ложка, сахар $\frac{1}{2}$ чайной ложки, соль по вкусу.

Редька с маслом. Редьку нарезают тонкой соломкой, посыпают солью и оставляют на 20—30 мин. Затем отжимают из нее сок. В посуду с отжатой редькой кладут тонко нашинкованную морковь, добавляют уксус, красный перец, растительное масло и все хорошо перемешивают.

При подаче блюдо рекомендуется посыпать мелко нарезанной зеленью.

На 4 порции: редька 400 г, морковь 2 шт., растительное масло 2 столовые ложки, соль 1 неполная чайная ложка, 3 %-ный уксус 1 столовая ложка, красный молотый перец по вкусу, измельченная зелень петрушки или укропа 1—2 чайные ложки.

Пельмени с редькой. Редьку измельчают на терке с мелкими отверстиями, слегка обжаривают с маргарином, добавляют сметану и хорошо перемешивают. С этим

фаршем готовят пельмени, а затем отваривают их, как и обычно, в кипящей подсоленной воде.

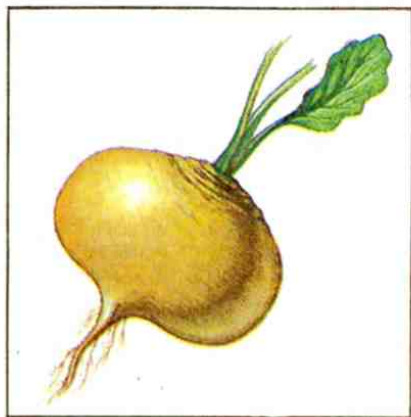
Подают пельмени со сметаной или сливочным маслом.

На 4 порции: для теста — пшеничная мука $1\frac{1}{2}$ стакана, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., вода $\frac{2}{5}$ стакана, соль $\frac{1}{3}$ чайной ложки.

Для фарша: редька 240 г, маргарин $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, сметана 4 чайные ложки.

Репа

Репа — овощное корнеплодное двулетнее растение семейства крестоцветных. В первый год жизни образует розетки листьев и корнеплод, на второй год у растения развивается цветоносный стебель.



Репа была окультурена еще 40 веков назад. И на Руси ее возделывали с незапамятных времен. Именно репа и брюква — среди древнейших овощей, используемых в питании. Но постепенно их вытеснил картофель, и теперь они играют в нашем питании весьма скромную роль. Действительно, питательных веществ в репе меньше, чем в картофеле, но есть и у нее свои достоинства. Словом, не должны репа и брюква исчезнуть из нашего рациона.

Прежде всего репа содержит эфирные масла и гликозиды, придающие блюдам из нее своеобразные вкус и аромат, витамины С (20 мг%), В₁, В₂ и ценные минеральные вещества — калий, магний, железо, серу и др. Очень важно, что соотношение кальция (49 мг%) и фосфора (34 мг%) в репе близко к оптимальному. Оно составляет: 1:1,4 при оптимальном 1:1,5. Гликозид синегрин, являющийся сильным бактерицидным веществом, придает репе слегка горьковатый привкус.

Районированных сортов репы немного. По-прежнему широко распространена Петровская репа, которую из-за восковой окраски мякоти и кожуры называют также Воцанкой. Несколько похожа на Петровскую Соловецкая репа, но у нее больше зеленоголовых корнеплодов. Репа сорта Карельская беломясая имеет зеленую или фиолетовую окраску

кожуры. Среди сортов скороспелых реп выделяется Миланская белая с белой, сочной, сладкой, нежной мякотью. Для употребления летом наиболее хороша Майская красноголовая репа с белой, сочной мякотью. Это один из самых скороспелых сортов. Для использования летом, осенью и зимой наиболее пригодна Грибовская местная, которую выращивают главным образом в Свердловской области.

Перед употреблением репу обрабатывают так: моют, срезают основные ботвы и тонкую нижнюю часть, очищают и снова промывают холодной водой.

Салат овощной с репой. Вареную репу нарезают ломтиками, отварную цветную капусту делят на мелкие кочешки, отварные стручки фасоли нарезают ромбиками, свежие помидоры — ломтиками. Все перемешивают с мелко

нарезанным зеленым салатом. Заправляют салат сметаной или майонезом, солью, перцем, сахаром и уксусом. Оформляют салат дольками сваренных вкрутую яиц, помидоров, листьями зеленого салата.

На 4 порции: репа 400 г, цветная капуста 80 г, фасоль стручковая 100 г, помидоры 2 шт., листья зеленого салата 6—8 шт., сметана или майонез $\frac{1}{2}$ стакана, сахар 1 чайная ложка, 3 %-ный уксус $1\frac{1}{2}$ чайной ложки, соль, черный молотый перец по вкусу.

Суп молочный с репой. Репу нарезают брусочками длиной примерно 3—4 см, шириной около 1 см, лук-порей (белую часть)

шинкуют и пассеруют их на жире, затем кладут в кипящее молоко, разведенное в равных соотношениях водой, и варят до готовности.

На 2 порции: репа 400 г, молоко $2\frac{1}{2}$ стакана, лук-порей 100 г, сливочное масло 2 чайные ложки, вода $2\frac{1}{2}$ стакана.

Суп-пюре из репы. Подготовленную неочищенную репу заливают водой, доводят до кипения и варят 5—7 мин. Отварную репу очищают и нарезают кусочками. Затем заливают водой, варят

и еще горячей протирают. Всыпают слегка поджаренную муку. Хорошо перемешивают, доводят до кипения. Добавляют мясной бульон, размешивают и вновь доводят до кипения.

На 4 порции: репа 800 г, пшеничная мука 4 чайные ложки, сливочное масло $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, бульон 4 стакана.

Борщ белорусский с репой. В мясокостный бульон кладут нарезанные брусочками картофель, репу и варят их до готов-

ности. В конце варки добавляют нашинкованную соломкой вареную свеклу (свеклу варят в кожце с добавлением уксуса, а затем

очищают), пассерованные нарезанные лук и морковь, томат-пюре и варят еще 8—10 мин.

При подаче в борщ добавляют сметану и кладут по кусочку мяса.

На 1—2 порции: картофель 1 шт., репа 1—2 шт., свекла 2 шт., репчатый лук $\frac{1}{3}$ шт., морковь $\frac{1}{3}$ шт., томат-пюре 2 чайные ложки, свиной топленый жир $\frac{1}{3}$ чайной ложки, 3 %-ный уксус 2 чайные ложки, бульон 2 стакана, сметана 1 чайная ложка.

Пюре из репы. Репу отваривают, протирают, добавляют маргарин, молоко или сливки, молотые сухари, яйца.

Все хорошо перемешивают, выкладывают на сковороду, смазывают сметаной и запекают в духовке.

На 4 порции: репа 1 кг, маргарин 4 столовые ложки, молоко или сливки $1\frac{1}{5}$ стакана, молотые сухари $\frac{2}{3}$ стакана, яйца 2 шт., сметана 4 чайные ложки.

Репа тушеная. Репу варят 5—10 мин, нарезают кубиками, обжаривают с маслом. Обжарен-

ную репу перекладывают в кастрюлю или горшочек, добавляют сахар, белый соус и тушат.

На 4 порции: репа 800 г, сливочное масло или маргарин 4 столовые ложки, белый соус $\frac{4}{5}$ стакана, сахар $\frac{3}{4}$ столовой ложки.

Репа, тушенная с медом. Репу нарезают брусочками, добавляют подсоленную воду, полноразмерного масла и тушат до готовности. Затем добавляют мед и продолжают

тушить еще 8—10 мин. При подаче на репу кладут кусочек сливочного масла и посыпают мелкорублеными ядрами орехов.

На 4 порции: репа 800 г, сливочное масло 1 столовая ложка, мед 3 столовые ложки, ядра грецких орехов 2 столовые ложки.

Репа, тушенная с яблоками и изюмом. Репу нарезают ломтиками, добавляют жир и тушат до полуготовности. Затем к репе

добавляют яблоки (без сердцевин), нарезанные ломтиками, хорошо промытый изюм, сахар и доводят до готовности.

На 4 порции: репа 600 г, сливочное масло или маргарин 2 столовые ложки, яблоки 1—2 шт., изюм $2\frac{1}{2}$ столовой ложки, сахар $\frac{2}{3}$ столовой ложки.

Оладьи из репы. Репу варят в подсоленной воде, затем нарезают и пропускают через мясорубку. Добавляют муку, взбитые

яйца, соль, соду. Массу хорошо перемешивают и жарят из нее оладьи. При подаче оладьи из репы поливают сметаной.

На 4 порции: репа 1,2 кг, пшеничная мука 4 столовые ложки, яйца 2 шт., пищевая сода $\frac{1}{3}$ чайной ложки, соль по вкусу, сметана $\frac{3}{4}$ стакана.

Гренки из репы. Репу нарезают равными ломтиками толщиной примерно 1 см и отваривают в подсоленной воде до мягкости. Мякоть черствого хлеба заливают нагретым до кипения молоком, пропускают через мясорубку,

охлаждают, добавляют взбитые яйца, тертый сыр и тщательно перемешивают. Полученной массой смазывают ломтики репы, посыпают их тертым сыром. Выкладывают репу на противень, смазанный жиром, и запекают.

На 4 порции: репа 600 г, пшеничный хлеб 100 г, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, яйца 2 шт., маргарин 2 столовые ложки, сыр 50 г.

Репа, фаршированная кашей. Корнеплод (средней величины) очищают, заливают холодной водой и варят до мягкости. После этого у корнеплода вынимают сердцевину и получившееся углубление наполняют фаршем.

Для фарша перебирают рис, промывают его. Мелко нарезанный лук слегка обжаривают с маслом. Затем добавляют подготовленный рис и, помешивая, про-

гревают, после чего в рис вливают отвар репы и доводят до кипения. Затем в духовке доводят до готовности. В готовый фарш кладут нашинкованные сваренные вкрутую яйца, мелко нарезанную зелень и хорошо перемешивают. Фаршированную репу посыпают тертым сыром, поливают сметаной и запекают.

При подаче блюдо поливают сметанным соусом.

На 4 порции: репа 600 г, сыр 20 г, сметана и сметанный соус по $\frac{1}{2}$ стакана.

Для фарша: рис 3 столовые ложки, репчатый лук 1 шт., яйцо 1 шт., маргарин $\frac{1}{2}$ столовой ложки, измельченная зелень петрушки 1 чайная ложка.

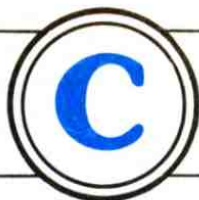
Пирог с репой. Готовят безопарное тесто, ставят его в теплое место и дают подойти. Затем тесто раскатывают тонкими пластами. Репу нарезают очень тонкими ломтиками, кладут их на

раскатанное тесто, помещенное на смазанный жиром противень, посыпают солью и мукой, накрывают вторым пластом теста, смазывают яйцом и выпекают. Можно выпекать пирог и открытым.

Для теста: пшеничная мука $3\frac{1}{2}$ стакана, вода 1 стакан, сахар 1 столовая ложка, прессованные дрожжи 15 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., маргарин 2 столовые ложки.

Для фарша: репа 450 г, соль $\frac{1}{2}$ чайной ложки, жир для смазывания противня $\frac{1}{2}$ чайной ложки, яйцо $\frac{1}{3}$ шт. для смазывания пирога.





Салат
Салат
посевной
Салат
полевой
Салатный цикорий
витлуф

Салаты эндивий
и эскариол
Свекла столовая
Сельдерей
Скорцонер
Спаржа
Стахис



Салат кочанный
с молодой свеклой,
напиток свекольный,
крокеты из сельдерея,
салат из скорцонера,
суп из спаржи,
стахис отварной...



Салат

Среди овощей особую ценность в питании представляют зеленные овощи, в частности салаты. Зеленные овощи полезны прежде всего благодаря высокому содержанию в них витаминов и минеральных солей.

Многие из этих овощей обладают диетическими и лечебными свойствами, а потому полезны буквально всем: и здоровым, и больным сахарным диабетом, и детям, и людям, ведущим малоподвижный образ жизни.

Салат распространен во многих странах мира. Был известен еще в древности египтянам, римлянам и грекам. Выращивали его и в Древнем Китае. В европейских странах появился в культуре в середине XVI в.

Салатные овощи лучше употреблять свежими, но можно и в переработанном виде. С давних пор млечный сок салатов использовали как успокаивающее и болеутоляющее средство, при лечении хронических гастритов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

В понятие «салат» входят различные растения и блюда, приготовленные из многих зеленных и пряных овощей.

Слово «салат» итальянского происхождения и обозначает название блюда из зеленных овощей. В дословном переводе с латинского «салат» означает «солёный», возможно, из-за пикантного привкуса.

Зеленый салат используют как составную часть различных салатов. Перед самой подачей к столу его сдабривают заправкой, при этом пере-



Салат листовой



Салат ромэн

мешивают листья очень осторожно, чтобы не помять их. Для заправки салатов необходимо свежее растительное масло. Вместо уксусной кислоты лучше употреблять винный уксус, а при приготовлении диетических блюд уксус заменяют лимонным соком.

Зеленые салаты подразделяются на пресные (салат посевной), горькие (эскариол, эндивий, салатный цикорий витлуф) и пряные (кресс-салат, салатная горчица).

Салат посевной

Салат посевной — однолетнее растение семейства сложноцветных, или снытевых. В зависимости от формы надземной части различают пять его разновидностей.



Из них в нашей стране повсеместно возделывают листовой, кочанный, салат ромэн, а также редко возделываемый спаржевый салат — уйсун. Самый известный — это листовой салат, или латук. Кочанный салат образует рыхлый кочан из пузырчато-вздутых листьев. Салат ромэн — римский с кочаном удлиненной формы можно долго хранить. С этой целью его секют во второй половине июля, появляющиеся листья соединяют сверху, чтобы сформовать кочан, выкапывают в октябре с комом земли. Прикопанный в прохладном месте, например в подвале, где температура не ниже плюс 1° С, салат сохраняется в течение нескольких месяцев. В процессе хранения без света листья становятся белыми.

Спаржевый салат отличается тем, что у него используют и листья, и утолщенные стебли. Именно из-за вкуса стеблей, напоминающих спаржу, и назвали этот салат спаржевым. Стебли у него вырастают метровой длины и толщиной в руку. Листья крупные, продолговатые. Все растение насыщено млечным соком. Свежий уйсун несколько горчит, но если овощ подвялить, он приобретает сладковатый, приятный привкус.

В салате, как и в других овощах, содержатся: белок (1,2—2,3 %), сахара (0,4—1,2), клетчатка (0,5 %). Богат салат и микроэлементами (железо, медь, бор и др.). Каких только витаминов нет в салате: В₁, В₂, РР, С, каротин, фолиевая кислота, оказывающая благотворное влияние на организм при малокровии.



Салат кочанный

Есть в салате ферменты, присутствуют также тиреокинины — стимуляторы деятельности щитовидной железы. В млечном соке салата имеется полезный алкалоид — лактуцин, обладающий целым рядом лечебных свойств. Благодаря столь богатому составу салат обладает способностью улучшать пищеварение, выводить из организма холестерин, тем самым предупреждая возникновение атеросклероза, оказывать успокаивающее воздействие на нервную систему, снимать повышенное кровяное давление. Большую ценность для человека представляет кочанный салат.

Наиболее популярны следующие сорта листового салата: Московский парниковый, Большой ранний, Кудрявый желтый, Дуболистный, а из сортов кочанного салата — Майский, Рамсес, Берлинский желтый, Фестивальный, Крупнокочанный, Ледяная гора. Из сортов салата ромэн выращивают два: среднеспелый — Баллон и позднеспелый — Парижский зеленый. В пищу салат используют до того, как образуется стебель, так как с его появлением листья приобретают горький вкус.

Перед использованием салат перебирают, удаляют корни, а также грубые, пожелтевшие и поврежденные листья. Подготовленную зелень кладут в холодную воду и оставляют в ней на 20—30 мин, чтобы отмокли земля и песок. Затем промывают два-три раза в большом количестве воды, чтобы земля и песок свободно осели на дно, каждый раз пере-кладывая зелень в дуршлаг.

Салат-латук с луком. Листья салата нарезают крупными кусками, лук — тонкими кольцами и перемешивают, чтобы соус был однородным. Заливают им салат, дают ему постоять 5 мин и подают к столу.

Салат-латук 200 г, репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., растительное масло 2 столовые ложки, винный уксус (некрепкий) 3 столовые ложки, соль по вкусу.



Салат спаржевый (уйсун)

Салат зеленый с огурцом и яйцом. Листья салата нарезают крупными кусками, свежие огурцы — тонкими кружками, смешивают их, заправляют сметаной,

солят и перемешивают, после чего перекадывают горкой в салатник. Оформляют листьями зеленого салата и яйцом, посыпают зеленью укропа.

На 2 порции: зеленый салат 120 г, грунтовые огурцы 1 шт., сметана 3 столовые ложки, зелень укропа 2 г, сваренное вкрутую яйцо 1 шт., соль по вкусу.

Салат «Весна». Листья салата крупно нарезают, редис, свежие огурцы, яйца, сваренные вкрутую, — кружками, зеленый лук — шинкуют. Все овощи перемешивают, заправляют сметаной, взяв ее полноры, солью и снова

перемешивают. Затем перекадывают горкой в салатник, равномерно поливают оставшейся сметаной.

Оформляют салат овощами, сваренным вкрутую яйцом и посыпают зеленью укропа.

На 4 порции: зеленый салат 100 г, красный редис 100 г, грунтовые огурцы 1 шт., зеленый лук $\frac{1}{3}$ шт., яйцо 1 шт., сметана 6 столовых ложек, зелень укропа 4 г, соль по вкусу.

Салат кочанный с молодой свеклой. Свеклу промывают, отваривают в кожце до мягкости, затем очищают и нарезают кубиками.

Листья зеленого салата крупно нарезают, лук и зелень петрушки шинкуют.

Для приготовления заправки

соль, перец и горчицу тщательно смешивают с уксусом, добавляют понемногу растительное масло, непрерывно растирая, пока соус не станет таким же густым, как сметана.

Нарезанные овощи заливают соусом, осторожно перемешивают и ставят в холодильник.

На 3 порции: кочанный салат 150—200 г, свекла 1 шт., репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., рубленая зелень петрушки 1 чайная ложка.

Для заправки: растительное масло 2 столовые ложки, 3 %-ный уксус 1—2 чайные ложки, горчица $\frac{1}{2}$ чайной ложки, соль, черный молотый перец по вкусу.

Яйца с зеленым майонезом. Сваренные вкрутую яйца разрезают на четыре части. Листья салата пропускают через мясо-

рубку, затем растирают со сливками и смешивают с майонезом. Этой смесью заливают яйца и украшают их зеленью.

На 2 порции: яйца 2 шт., зеленый салат 30 г, сливки 1 столовая ложка, майонез 1 столовая ложка, зелень петрушки 1 чайная ложка, соль.

Салат полевой

Салат полевой, или валерьяница, или рапунцель, — однолетнее растение семейства валериановых. Многочисленные листья этого салата лопатчатой формы образуют у основания розетки.

В дикорастущем виде он встречается повсюду: не только в Европе, но и в Азии и в других странах. Свежая зелень салата появляется самой ранней весной, как только сойдет снег.

Полевой салат возделывают в странах Западной Европы. Впервые он появился здесь в XVI столетии под названием «бараний салат». Сорты этого салата — Голландский широколистный, Крупносемянный, Эталпский, Немецкий.

Салат богат витаминами: С (от 27 до 50 мг%), В₁, В₂, РР, Е, Р (до 38 мг%) и каротином (6 мг%). Он обладает лечебными свойствами и особенно рекомендуется при болезни почек.

В пищу употребляют прикорневые листья розетки. Перед использованием у салата обрезают корешки, удаляют вялые листья, салат тщательно промывают.

Салат зеленый. Листья салата крупно нарезают, заправляют растительным маслом, лимонным соком, сахаром и перемешивают.

На 4 порции: полевой салат 400 г, растительное масло 2 столовые ложки, лимонный сок 2 столовые ложки, сахар $\frac{2}{3}$ столовой ложки.

Салат зеленый с сельдереем. Листья салата крупно нарезают, смешивают с измельченным на терке с мелкими отверстиями сельдереем, добавляют лимонный сок и мелко измельченную цедру лимона, заправляют растительным маслом или сметаной.

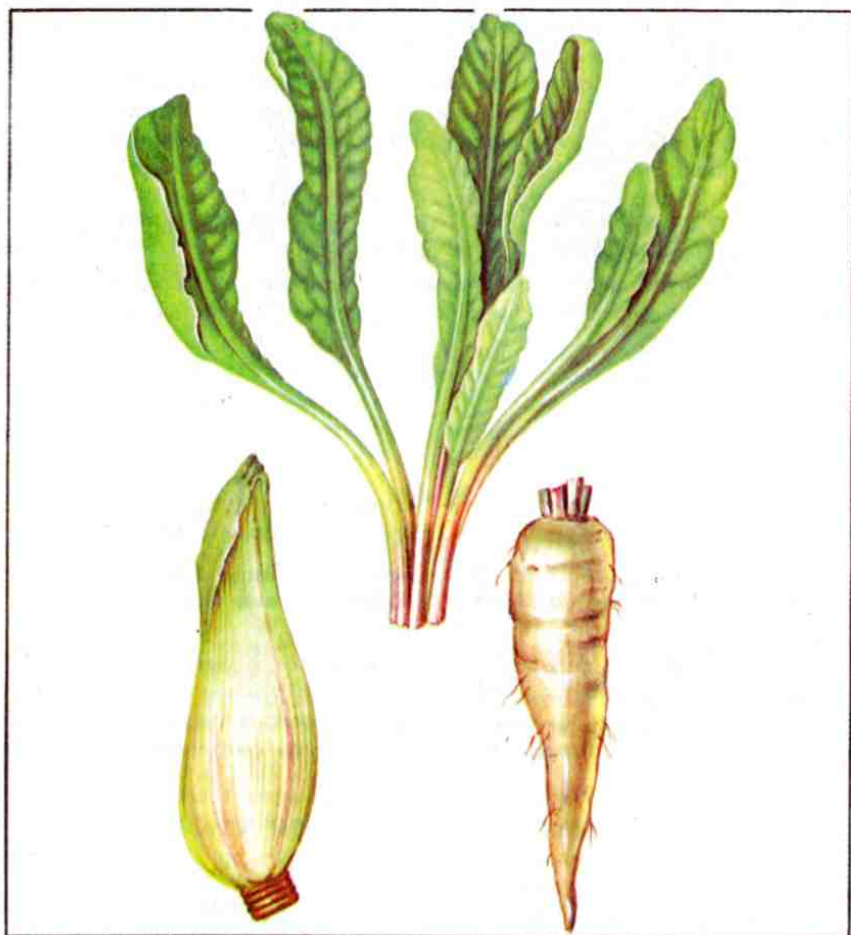
На 4 порции: полевой салат 300 г, корень сельдерея 1 шт., лимонный сок 2 столовые ложки, растительное масло 2 столовые ложки или сметана 3 столовые ложки.

Салат зеленый с яйцом. Листья крупно нарезанного салата смешивают с вареным нарезанным яйцом, заправляют майонезом.

На 4 порции: полевой салат 300—400 г, яйцо 1 шт., майонез $\frac{1}{2}$ стакана.

Салатный цикорий витлуф

Салатный цикорий витлуф — двулетнее растение семейства астровых. В первый год жизни, к осени, образует розетку крупных темно-зеленых листьев и корнеплод, из которого зимой при выгонке в течение 25—30 дней без доступа света получают небольшие, массой до 150 г, кочанчики, используемые в пищу. На второй год растение приступает к цветению и дает семена.



Салатный цикорий витлуф

Салатный цикорий происходит от довольно распространенного цикория обыкновенного, или корневого. Примерно столетие назад брюссельский садовник при зимней выгонке корневого цикория неожиданно нашел форму, образующую кочаны. Новый вид овоща был назван витлуф, что по-фламандски означает «белый лист».

Как салатное растение витлуф получил известность с начала XIX в. Сейчас он широко возделывается во Франции, Бельгии, Нидерландах и других странах. В последние годы эту культуру стали выращивать и в нашей стране.

В листьях кочанчиков содержатся полезные вещества, белок, сахар, витамины А, С, В₁, В₂, В₁₂, минеральные соли, а также ценный углевод инулин, который оказывает регулирующее действие на обмен веществ. Кочанчики на вкус слегка горьковаты благодаря содержанию в них гликозида интибина, благотворно влияющего на пищеварение, работу печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, на сердечно-сосудистую систему.

В нашей стране районированных сортов салатного цикория пока нет. В основном выращивают зарубежные сорта. К ним относятся следующие: Экстрема (для ранней выгонки), Митадо (для выгонки в ноябре — январе), Тардиво (для поздней выгонки).

В пищу используют листья салата. Кочанчики салата отламывают от корней, освобождают от внешних листьев и неоднократно и тщательно промывают их холодной водой, чтобы удалить попавшие в пазухи листьев землю и песок. Если кочанчики салата используют целыми, то их предварительно в течение 10—15 мин замачивают в холодной, затем промывают проточной водой.

Салат витлуф с горчичной заправкой. Листья салата нарезают кусочками длиной 2 см и заправляют горчичной заправкой. Для ее приготовления чеснок толкут

с солью, а затем растирают с горчицей.

При помешивании добавляют масло и уксус. Можно добавить молотый перец.

На 4 порции: салат витлуф 400 г, растительное масло 1—2 столовые ложки, 3 %-ный уксус 2 столовые ложки, горчица $\frac{1}{2}$ чайной ложки, чеснок 2 зубчика, соль $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

Салат витлуф со свеклой. Листья салата нарезают пополам, смешивают с нарезанной неболь-

шими ломтиками вареной свеклой, заправляют майонезом, смешанным с чесноком.

На 4 порции: салат витлуф 400 г, отварная свекла 1 шт., майонез 2 столовые ложки, чеснок 2 зубчика.

Салат витлуф отварной. Кочанчики салата отваривают в подсоленной воде, затем откидывают на дуршлаг и дают воде стечь. Подают нарезанный салат с растопленным сливочным маслом.

На 4 порции: салат витлуф 600 г, сливочное масло 2 столовые ложки.

Салат витлуф тушеный. Кочанчики кладут в кастрюлю, заливают небольшим количеством воды так, чтобы слегка покрыть салат. Солят, добавляют масло с поджаренной мукой, перец, доводят до кипения, а затем тушат, плотно закрыв крышкой, при слабом нагреве 10—15 мин. При подаче салат посыпают тертым сыром.

На 4 порции: салат витлуф 600 г, сливочное масло 2 столовые ложки, пшеничная мука 1 столовая ложка, тертый сыр (любой) 2 столовые ложки, черный молотый перец 1—2 щепотки, соль по вкусу.

Корень салата витлуф издавна известен как превосходный заменитель кофе или как необходимая добавка к натуральному кофе, придающая ему приятную острую горечь.

Для приготовления заменителя подготовленные корни нарезают на кусочки толщиной не более 1 см, затем сушат при температуре 100 °С в течение 10—12 ч, после чего их поджаривают до цвета натурального кофе (но не пережаривая) и размалывают в кофемолке или перетирают в ступке. Употребляют молотый цикорий как цикорный кофе или в смеси с зерновыми компонентами — обжаренными и перемолотыми ячменем, овсом или рожью из расчета одна часть цикорного кофе на две части зернового. Приготавливают кофейные напитки, как указано в разделе «Цикорий».

Салаты эндивий и эскарюл

Салаты эндивий и эскарюл — однолетние растения семейства сложноцветных. У эндивия листья сильно изрезанные, волнистые, довольно узкие, у эскарюла — широкие, напоминающие листья обычного огородного салата.

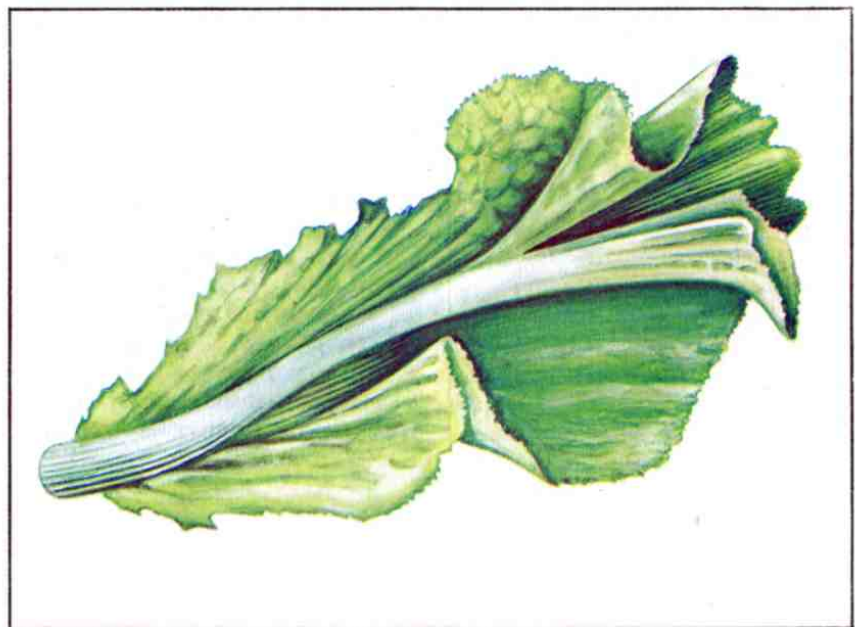
Эти два вида цикорного салата, близкие к огородному, — очень древние культуры. Впервые они появились в Индии, откуда были завезены в Египет, а затем распространились в Средиземноморских странах. Как салатные растения их стали выращивать в Западной Европе



Салат эндивий

с XVI в. В настоящее время они широко распространены почти во всех европейских странах.

Сортов этих двух видов цикорного салата много. Все они различаются по окраске листьев — от ярко-желтой до темно-зеленой; по скороспелости, а также по степени волнистости и рассеченности листа. Из сортов



Салат эскариол

эндивия наиболее известны Зеленый кудрявый, Моховидный, Желтый кудрявый, Руффек, а из сортов эскариола — Батавия широколистная.

В листьях эндивия и эскариола содержатся белок, сахара, витамины С (до 21 мг%), В₁, В₂, каротин (1,2 мг%), много кальция (382 мг%), калия (104 мг%), железа (32 мг%) и магния (13 мг%). Имеется в них также инулин, слегка горький привкус обусловлен наличием интибина. Благоприятное влияние эндивия и эскариола на организм такое же, как и салата витлуф.

Для приготовления салатов в свежем виде эндивий и эскариол в сухую погоду на 2—3 недели до уборки отбеливают. Отбеленные листья становятся более хрустящими и нежными. Если требуется отбелить небольшое количество растений, то листья, чтобы предотвратить доступ света, связывают, если значительное количество — то над рядом растений ставят в виде перевернутого желоба доски или обвязывают растения плотной бумагой.

Из отбеленных листьев готовят салат, а зеленые листья тушат в небольшом количестве воды, протирают и заправляют сливочным маслом или используют как гарнир для вторых блюд.

Иногда плохо отбеленные листья слегка горчат. Поэтому перед изготовлением салата их примерно на 20 мин погружают в теплую воду, затем быстро промывают холодной водой. Для салатов листья крупно нарезают, заправляют растительным маслом, репчатый или зеленый лук, чесноком и пряной зеленью.

Листья эндивия весьма декоративные, их используют для украшения блюд.



Свекла столовая

Свёкла столовая — двулетнее растение семейства маревых. В первый год растение образует розетку листьев и корнеплод; на второй год высаженный корнеплод выбрасывает стрелку, которая зацветает и дает семена.

У корнеплодов столовой свеклы красная мякоть с различными оттенками окраски, которая зависит от наличия в них антоциана бетанина. Чем темнее окраска корнеплода и меньше светлых (древесных) колец

на разрезе, тем выше ценят свеклу в кулинарии, так как корнеплоды со светлыми кольцами содержат много клетчатки и мало сахара, а пигмент антоциан в них отсутствует.

В свекле содержится 86,5 % воды, 1,7 % белков и до 11 % углеводов, причем в отличие от других овощей преимущественно сахарозы. Свекла содержит значительное количество клетчатки и пектина. Клетчатка, как известно, способствует усилению перистальтики кишечника и стимулирует выделение пищеварительных соков и желчи. Пектины же способствуют удалению из организма многих вредных продуктов — солей тяжелых металлов, ртути, свинца, олова, ядовитых веществ микробного происхождения, а также холестерина. В корнеплодах и листьях свеклы имеются органические кислоты — яблочная, винная, молочная, лимонная и другие, витамины В₁, В₂, В₆, РР, Р и Е, а также пантотеновая и фолиевая кислоты. Найден в свекле и витамин U, хотя в ней его меньше, чем в белокочанной капусте, но зато он сохраняется при тепловой обработке (если ее продолжительность, правда, не более часа). В последние годы представления о роли витамина U значительно расширились, оказалось, что он не только способствует заживлению язв, но и обладает противовосклеротическим действием, улучшает обмен холестерина и, что особенно важно, обладает антиаллергическими свойствами.

В свекле необычайное разнообразие микро- и макроэлементов. Так, этот овощ занимает одно из первых мест в обеспечении организма фосфором, калием, кальцием, натрием, магнием, хлором, кобальтом и др. Поскольку минеральные вещества в свекле находятся преимущественно в щелочных соединениях, она хорошо уравнивает мясную и рыбную пищу, которая, как известно, содержит много кислых соединений.

Полезен овощ и при гипертонической болезни, что связано с наличием магния, регулирующего сосудистый тонус и препятствующего образованию в них тромбов. Йод, содержащийся в свекле, помогает лечению и профилактике атеросклероза.

Особый интерес представляет содержащийся в корнеплоде и листьях бетаин, который в других овощах пока не обнаружен. По химическому строению бетаин близок к холину и лецитину — известным регуляторам обмена веществ. Бетаин способствует лучшему усвоению белков, улучшает работу печени.

У столовой свеклы традиционно в пищу используют корнеплоды. Листья же употребляют значительно реже, и при этом в основном в супах — в борще и ботвинье, в то время как листья и черешки, особенно весной, целесообразно добавлять сырыми в салаты. Ведь в листьях свеклы содержатся белок, которого здесь в 2—3 раза больше, чем в корнеплоде, и другие вещества, весьма важные для организма человека. Сорта столовой свеклы были выведены еще в древности. Тогда же использовали ее и как лекарственное растение. В Россию свекла была завезена из Греции, как полагают, в X в. Кстати, и русское название ее связано с греческим «сфекели», а не с латинским «бета».

Сорта столовой свеклы различают по форме, окраске кожицы и мякоти, выраженности колец, вкусу.

Для кулинарных целей лучшими сортами считаются Египетская — плоская с темно-красной поверхностью кожицы и фиолетово-красной мякотью, прекрасного вкуса и Бордо — округлой формы с фиолетово-красной поверхностью кожицы и темно-красной мякотью, белые кольца у которой почти отсутствуют. Используются также сорта: Ленинградская круглая, Несравненная, Подзимняя и ранний сорт — Грибовская плоская.

Перед использованием корнеплоды моют, затем срезают основание ботвы, очищают кожицу и вновь промывают. У молодых корнеплодов в пищу употребляют также сочные листья и черешки.

Маринованная свекла. Охлажденную очищенную вареную свеклу нарезают кубиками, ломтиками или соломкой, заливают горячим маринадом и маринуют 3—4 ч, затем охлаждают и хранят в холодильнике.

Перед использованием маринад сливают, а свеклу заправляют сахаром.

Маринад готовят так. В горячую воду кладут перец, корицу,

Очищенная вареная свекла 1 кг, 1/2 стакана, сахар 1/2 столовой ложки,

Салат из маринованной свеклы с хреном. В маринованную свеклу добавляют тертый хрен (можно

На 4 порции: маринованная свекла 350 г, корень хрена 1 шт., растительное масло 1 столовая ложка.

Салат из маринованной свеклы с яблоками. К маринованной свекле добавляют яблоки с удаленной сердцевинной, нарезанные

На 4 порции: маринованная свекла 250 г, яблоки 2 шт., сметана 3 столовые ложки.

Салат из свеклы с сыром и чесноком. Вареную свеклу нарезают соломкой, добавляют мелко

соль, гвоздику, лавровый лист, доводят до кипения, настаивают 4—5 ч, добавляют уксус и откидывают на дуршлаг.

Для маринования можно использовать не только вареную, но и припущенную или печеную нарезанную свеклу.

Маринованная свекла пригодна для салатов, борщей или как гарнир к мясным, рыбным и другим блюдам.

соль 1 чайная ложка, 3 %-ный уксус, специи по вкусу.

предварительно ошпаренный), затем заправляют растительным маслом.

350 г, корень хрена 1 шт., растительное

тонкими ломтиками, и перемешивают.

При подаче салат поливают сметаной.

250 г, яблоки 2 шт., сметана 3 столовые

нарезанный чеснок и заправляют майонезом.

Салат укладывают горкой в са-

латник и при подаче посыпают любимым сыром или брынзой, натертой на крупной терке.

Для этого салата вместо сырой можно использовать маринованную свеклу.

На 4 порции: вареная очищенная или маринованная свекла 300 г, сыр или брынза 60 г, чеснок 2 зубчика, майонез 3 столовые ложки.

Борщ украинский. Свеклу шинкуют, добавляют уксус, жир, сахар, томат-пюре и тушат до готовности с добавлением небольшого количества бульона. Нашинкованную морковь и нарезанный полукольцами лук пассеруют с жиром. В кипящий бульон кладут нарезанный дольками картофель, доводят до кипения, закладывают нашинкованную капусту и варят

10—15 мин, затем добавляют тушеную свеклу и пассерованные овощи. За 5—10 мин до окончания варки в борщ вводят пассерованную муку, разведенную бульоном или водой, сладкий перец, соль, специи. Готовый борщ перед подачей заправляют шпиком, растертым с чесноком.

Подают борщ с говядиной или свиной.

На 2—3 порции: свекла 120 г, свежая белокочанная капуста 80 г, картофель 1¹/₂—2 шт., морковь 1¹/₂ шт., корень петрушки 1¹/₄ шт., репчатый лук 1¹/₂ шт., чеснок 1 зубчик, томат-пюре 1 столовая ложка, пшеничная мука 1¹/₂ чайной ложки, шпик 10 г, свиной топленый жир 1 столовая ложка, сахар 1 чайная ложка, 3 % -ный уксус 2 чайные ложки, сладкий перец 20 г, бульон 3 стакана.

Холодный борщ литовский. Взбивают охлажденный кефир, добавляют в него охлажденную кипяченую воду. Вареную свеклу шинкуют тонкой соломкой, огурцы нарезают ломтиками, лук шинкуют. Мелко нарезанные лук и зелень укропа слегка растирают

с солью. Подготовленные компоненты заливают кефиром, смешанным с водой.

При подаче в борщ добавляют сметану и дольку вареного яйца. Отдельно к борщу подают горячий отварной картофель, посыпанный зеленью укропа.

На 4 порции: кефир 600 г, вода 4⁴/₅ стакана, столовая свекла 3—4 шт. или свекла молодая с ботвой 3—4 шт., свежие огурцы 1 шт., зеленый лук 20 г, яйцо 1 шт., сметана 2¹/₂ столовой ложки, зелень укропа 12 г, соль по вкусу.

Свекла, тушенная в сметане или соусе. Вареную свеклу очищают, нарезают соломкой или кубиками и прогревают с жиром. Затем добавляют пассерованный

лук, сметану или соус молочный или сметанный и тушат при слабом нагреве 10 мин.

При подаче тушеную свеклу можно посыпать зеленью.

На 4 порции: вареная очищенная свекла 650 г, репчатый лук 3—4 шт., маргарин 3 столовые ложки, сметана 1¹/₂ стакана или соус 4⁴/₅ стакана.

Свекла, тушенная с яблоками. Вареную очищенную свеклу и очищенные от кожицы с удаленной сердцевинной яблоки нарезают ломтиками, перемешивают,

заправляют маслом, сахаром, сметанным соусом и тушат 10—15 мин.

При подаче блюдо поливают растопленным сливочным маслом и посыпают зеленью.

На 4 порции: вареная очищенная свекла 700 г, яблоки 4 шт., сливочное масло 3 столовые ложки (в том числе 1 столовая ложка для готового блюда), соус $\frac{1}{3}$ стакана, мелко нарезанная зелень петрушки 1 столовая ложка.

Рис, запеченный со свеклой. Отварной рис смешивают с вареной свеклой, нарезанной кубиками.

Сырое яйцо разводят молоком, добавляют соль и перемешивают. Этой смесью заливают рис со свеклой и запекают.

На 4 порции: отварной рис 300 г, вареная очищенная свекла 200 г, яйцо 1 шт., молоко $\frac{1}{5}$ стакана, соль по вкусу.

Свекла, фаршированная овощами, под соусом. Вареную свеклу очищают от кожицы, из середины удаляют мякоть, углубление заполняют овощным фаршем. Фаршированную свеклу укладывают на сковороду, заливают соусом и запекают в духовке до готовности.

Для приготовления фарша оставшуюся часть свеклы нарезают соломкой или рубят, морковь и лук пассеруют. Капусту нарезают соломкой и припускают. Все соединяют, добавляют жареные помидоры или пассерованный томат-пюре, а также черный молотый перец.

На 4 порции: свекла 500 г, морковь 1 шт., репчатый лук 1 шт., свежие помидоры 2 шт. или томат-пюре $2\frac{1}{2}$ столовой ложки, белокочанная капуста 80 г, растительное масло 2 столовые ложки, черный молотый перец по вкусу, соус $2\frac{1}{5}$ стакана.

Напиток свекольный. Вариант 1. Нашинкованную сырую свеклу заливают охлажденной кипяченой водой и оставляют в закрытой посуде на 10—12 ч. Затем процеживают, добавляют сахар, лимонную кислоту, растворенную в теплой воде (1:20), и размешивают.

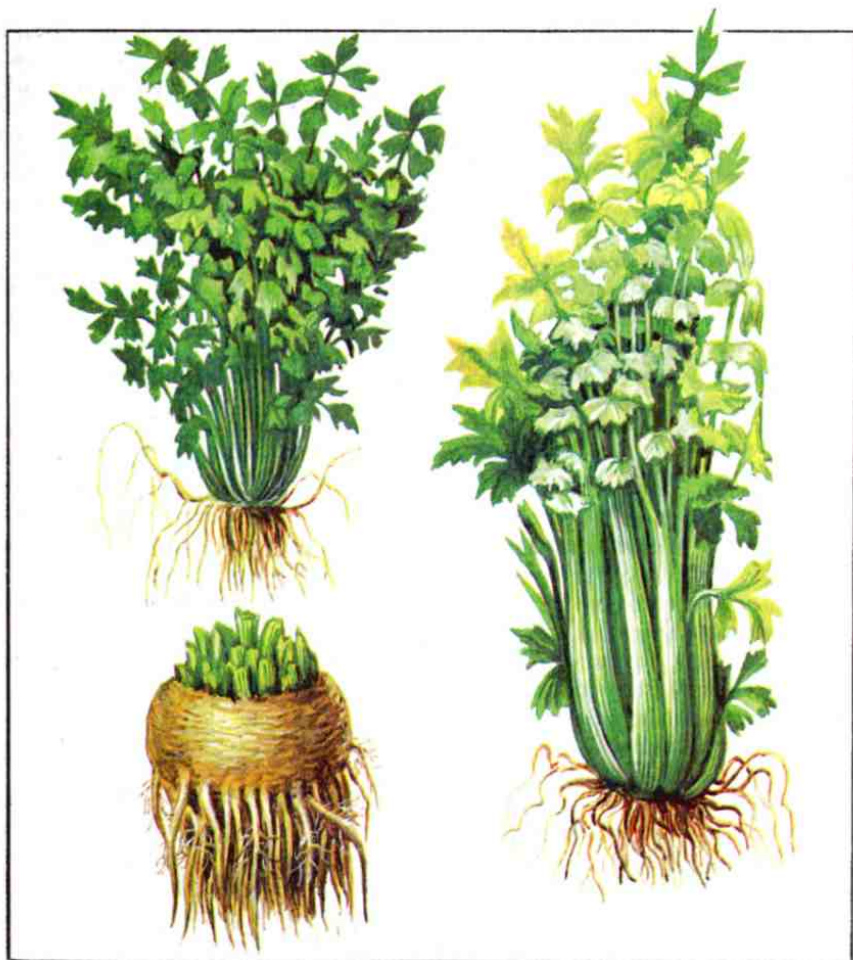
Вариант 2. К нашинкованной сырой свекле добавляют воду, лимонную кислоту, растворенную в теплой воде (1:20), доводят до кипения и настаивают 30—40 мин. Настой свеклы процеживают, добавляют сахарный сироп и размешивают.

Свекла 500 г, сахар $\frac{1}{2}$ стакана или сахарный сироп $\frac{2}{3}$ стакана, вода 4 стакана, лимонная кислота 1 г.

Сельдерей

Сельдерей — двулетнее овощное пряное растение семейства зонтичных, или сельдерейных.

Сельдерей был известен еще в глубокой древности. Дикие сорочки сельдерея встречаются в странах Средиземноморья, Азии, Африки и в СССР (на Северном Кавказе). Как овощное растение сельдерей появился в Европе в XVIII в.



Сельдерей: корневой, листовой, черешковый

В культуре существует три разновидности сельдерея — корневой, черешковый и листовой.

В странах Западной Европы и США распространен главным образом сельдерей черешковый, который называют салатным. В пищу у него употребляют разросшиеся толстые черешки, как сырые, так и вареные. Корнеплода овощ не образует.

В нашей стране наиболее распространен корневой и листовой сельдерей. Корневой сельдерей выращивают из-за толстых округлых корнеплодов, но съедобны и пряные мелкорассеченные листья. У листового сельдерея нет развитых корнеплода и толстых черешков, зато листья богаты витаминами.

Используют листья сельдерея в свежем и сушеном виде.

Наиболее распространенные сорта корневого сельдерея — Яблочный, Снежный шар и Пражский. Из листовых сортов сельдерея перспективными являются местные сорта Грузии, а из черешковых — сорта зарубежной селекции: Юта, Золотое перо, Паскаль, Золотой путь.

Ценность сельдерея заключается в его питательных и лечебных свойствах. В клубнях и листьях сельдерея содержится большое количество эфирных масел (в корнеплодах — до 10 мг%, в листьях — 30—100 мг%), которые придают ему своеобразный стойкий запах и вкус, способствуют возбуждающему действию сельдерея на эндокринную и нервную систему, а значит, и в целом на обмен веществ. Благодаря этим свойствам сельдерей нашел широкое применение в медицине. Мочегонное действие сельдерея объясняется высоким содержанием в нем калия (393 мг% в корнеплоде). Он богат солями кальция, магния, железа и др., благоприятное соотношение которых делает сельдерей эффективным средством против подагры и ревматизма, а также против образования камней. В сельдерее содержатся витамины С, В₁, В₂, РР, Е, провитамин А, найден витамин U. Особенно богаты витаминами листья. Правда, петрушке по содержанию витаминов сельдерей уступает. В листьях и корнеплодах содержатся также сахара (до 5,5%), пектиновые вещества, ценные аминокислоты (аспарагин, тирозин).

Сельдерей особенно полезно включать в питание больных с отложениями солей, при подагре, почечно-каменной болезни.

Корнеплоды сельдерея перед использованием моют жесткой щеткой под струей воды, очищают кожуру, а чтобы они не потемнели, их сбрызгивают лимонной кислотой или уксусом. Листья сельдерея тщательно моют, откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода, затем мелко нарезают и используют как приправу.

Весьма полезно заготавливать сельдерей на зиму (для супов). Для этого мелко нарезанную зелень смешивают с солью (из расчета 200 г соли на 8 кг листьев), плотно укладывают ее в стеклянные банки, сверху посыпают солью, закрывают плотно крышками и хранят в прохладном месте.

Черешки сельдерея перед употреблением моют и очищают от кожуры. Едят их сырыми, а также припущенными или тушеными. Семена сельдерея, имеющие сильный пряный запах, сушат и используют как приправу к супам.

Салат из сельдерея с морковью. Подготовленные корнеплоды сельдерея и моркови шинкуют, перемешивают и заливают майонезом.

При подаче салат посыпают

Морковь 2 шт., сельдерей 70—80 г, майонез 3 столовые ложки или растительное масло 2 столовые ложки.

Салат из сельдерея и пастернака. Тщательно промытые корнеплоды варят в кожице, следя за тем, чтоб они не переварились (корнеплоды должны хрустеть). Затем их охлаждают, зачищают

На 4 порции: сельдерей 200 г, пастернак 120 г, растительное масло 3 столовые ложки, мелко нарезанная зелень петрушки 1 столовая ложка, соль, черный молотый перец по вкусу.

Салат из зелени сельдерея с ореховым соусом. Зелень сельдерея мелко нарезают, кладут в салатник и заливают ореховым соусом.

Для соуса ядра орехов толкут

На 4 порции: зелень сельдерея 400 г, ядра грецких орехов 2 стакана, чеснок 20—24 дольки, подсолнечное масло 8 столовых ложек, хлеб, соль.

Салат из сельдерея и свеклы. Подготовленные корни сельдерея нарезают ломтиками, вареную

На 1 кг салата: отварной сельдерей 300 г, отварная свекла 200 г, маринованные огурцы 3 шт., майонез 1 стакан.

Салат из сельдерея и картофеля с яблоками. Подготовленный сельдерей шинкуют соломкой. Яблоки (без кожицы и сердцевин)

На 4 порции: картофель 3 шт., яблоки 2 шт., корень сельдерея 100 г, майонез $\frac{1}{2}$ стакана.

Крокеты из сельдерея. Корнеплоды сельдерея измельчают на

мелко нарезанной зеленью петрушки или сельдерея.

Вместо майонеза можно использовать растительное масло. В этом случае в салат добавляют соль, сахар и уксус по вкусу.

и нарезают ломтиками. Сбрызгивают лимонным соком, слегка посыпают солью и перцем. Готовый салат поливают растительным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью.

с чесноком до образования маслянистой массы. Добавляют предварительно замоченный в воде и отжатый ломтик белого хлеба, растительное масло и щепотку соли и хорошо перемешивают.

свеклу и огурцы — кубиками. Все смешивают и заправляют майонезом.

и вареный картофель нарезают ломтиками.

Все смешивают и заправляют майонезом.

терке с крупными отверстиями, добавляют мясной бульон, сливоч-

ное масло и тушат 15 мин. Затем смешивают с отварным рассыпчатым рисом, яйцом, солью и перцем.

Из полученной массы формуют

крокеты, панируют их в сухарях и жарят в хорошо нагретом жире.

Подают крокеты с зеленым салатом.

Корни сельдерея 200 г, рассыпчатый рис $1\frac{1}{2}$ стакана, сливочное масло или маргарин $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, мясной бульон $\frac{4}{3}$ стакана, яйцо 1 шт., молотые сухари $2\frac{2}{3}$ столовой ложки, соль, черный молотый перец по вкусу, жир для жаренья 1 столовая ложка.

Скорцонер

Скорцонер, или черный корень, или козелец, или сладкий корень, — многолетнее растение семейства сложноцветных. Однако чаще возделывается в однолетней или двулетней культуре. В первый год жизни образует розетку прикорневых листьев и корнеплод, на второй год выбрасывает стрелку, цветет, завязывая семена.

Как однолетнюю культуру скорцонер возделывают в южных районах страны, а как двулетнюю — обычно в Нечерноземье и других зонах с умеренным климатом.

В нашей стране скорцонер в диком виде встречается в Крыму, на Кавказе и в Сибири. У многих его видов клубневидные части съедобны. Как овощное и лекарственное растение, которому в давние времена приписывали чудодейственные свойства, оно было известно в Испании уже в середине XVI в., а в следующем столетии его стали возделывать. Постепенно скорцонер распространился по странам центральной Европы.

Сортов скорцонера немного. Наиболее распространен Обыкновенный великан, Вулкан и Однолетний исполинский. Из сортов зарубежной селекции с укороченной формой корнеплода выделяются Черный Петер и Черная Лиза.

Скорцонер благодаря содержанию в нем ценных для организма веществ, главным образом инулина, который особенно полезен при сахарном диабете, имеет большое значение как диетический овощ. В корнеплодах скорцонера имеются витамины С, В₁, В₂, минеральные вещества: калий — 196 мг%, магний — 20, железо — 0,9, фосфор — 62 мг% и др. Это легкоусвояемый овощ.

Ценен скорцонер еще и тем, что урожай его может сохраняться с осени до весны. При этом корнеплоды хранят прикопанными в песок.

Скорцонер — зимний деликатесный овощ. В вареном виде он по вкусу напоминает спаржу, отчего и называют его иногда зимней (черной) спаржей.

В пищу используют корнеплоды в свежем, сушеном или консервированном виде. Они имеют приятный сладковатый вкус и вместе с другими овощами употребляются для приготовления супов и соусов. Отварные, а затем обжаренные корнеплоды употребляют в качестве самостоятельного блюда или гарнира, их также добавляют в салаты.

Молодые листья скорцонера используют для приготовления салатов.

Перед использованием корнеплоды скорцонера моют, очищают от кожицы, обрезают с концов, снова промывают и сразу же кладут в воду, подкисленную уксусом или лимонной кислотой. Листья тщательно моют и откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода.

Салат из скорцонера. Подготовленные корнеплоды скорцонера измельчают на терке с мелкими отверстиями, постоянно сбрызгивая лимонным соком, чтобы они не изменили цвет. Измельченный

скорцонер смешивают с мелко нарезанным луком, заправляют майонезом или сметаной, посыпают мелко нарезанной зеленью и укладывают на листья зеленого салата.

На 4 порции: корень скорцонера 250 г, репчатый лук 1 шт., майонез 3 столовые ложки, зелень петрушки или укропа и зеленый салат по 10 г.

Скорцонер припущенный. Корнеплоды, нарезанные дольками или кубиками, припускают в небольшом количестве мясного бульона или подсолненной воде,

в которую добавляют немного жира.

При подаче блюдо поливают растопленным сливочным маслом или посыпают тертым сыром.

На 4 порции: корень скорцонера 650 г, маргарин 2 столовые ложки, сливочное масло или тертый сыр 3 столовые ложки.

Омлет, фаршированный скорцонером. Корнеплоды нарезают кубиками и припускают, как указано в предыдущем рецепте, заправляют сметаной и используют как фарш.

К яйцам добавляют молоко, соль и тщательно размешивают. Омлетную смесь выливают на порционную сковороду с жиром

и жарят. Когда масса слегка загустеет, на середину кладут фарш, закрывают с двух сторон загустевшей массой, придав омлету форму пирожка, и дожаривают.

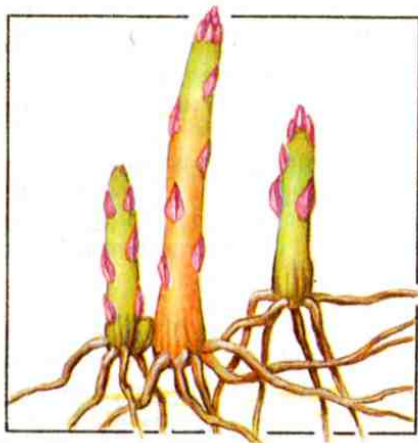
Готовый омлет перекалывают на тарелку швом вниз.

При подаче омлет поливают растопленным жиром.

На 4 порции: для омлета — яйца 8 шт., молоко $\frac{1}{2}$ стакана, маргарин 1 столовая ложка, соль по вкусу.

Для фарша: корень скорцонера 150 г, маргарин 1 столовая ложка, сметана 2 столовые ложки.

Для жаренья: сливочное масло или маргарин $1\frac{1}{2}$ столовой ложки.



Спаржа

Спаржа — многолетнее травянистое растение семейства лилейных. Уборку ее урожая начинают на третий год после высадки и продолжают в течение 12—15 лет.

Стебель спаржи прямостоячий, травянистый, цилиндрический, гладкий. Побеги развиваются из почек в центре мощного корневища, находящегося в земле. Прорастая, они достигают поверхности земли. В почве эти побеги имеют белую или светло-кремовую окраску, на поверхности — зеленовато-фиолетовую. Сверху молодые побеги покрыты кожистыми чешуйками, которые представляют собой видоизмененные листья. Побеги или отбеливают, окучивая растения, или выращивают на свету (зеленая спаржа).

В пищу употребляют молодые, сочные, сладкие, ароматные, мясистые побеги с нераспустившимися головками.

В разных странах к потребительским свойствам спаржи предъявляются неодинаковые требования. Обычно наиболее популярны совершенно белые побеги, но пользуются спросом и побеги с бледно-лиловой головкой, и зеленая спаржа. В нашей стране культивируется сорт спаржи Аржантейльская; другие сорта зарубежной селекции — Брауншвейгская, Бургундская ранняя, Снежная голова, Лимбургия, Голландская зеленая и др.

Спаржа относится к ранним овощам. В южных районах страны урожай побегов собирают в начале апреля, в средней полосе — в апреле — мае. Собранные побеги сортируют по величине: крупные, средние и мелкие (суповые), очищают от земли, обмывают водой, а затем связывают в пучки массой 0,5 кг. Пучки укладывают горизонтально верхушками (головками) в одну сторону или вертикально головками вверх. Хранят их в холодильнике при температуре около 0 °С в течение 2—4 недель. При хранении на свету спаржа темнеет и у нее появляется привкус горечи.

Собранные побеги должны быть свежими, цельными, не пустотелыми, не загрязненными, не деревянистыми, с нераспустившимися и недоразвитыми головками, без повреждений вредителями и болезнями, толщиной не менее 10 мм.

Культура спаржи была известна грекам и римлянам еще в древности.

Из Италии растение, которое вначале называли аспарагусом и только позднее стали называть спаржей, постепенно распространилось по всей Европе. Во Франции и Англии она возделывалась уже в XV—XVI вв. В настоящее время спаржа, которую возделывают во всем мире, насчитывает около 100 видов. Это распространенные декоративные растения. Некоторые из них дают весной сочные ростки, из которых развиваются изящные висячие или стелющиеся побеги. Молодые недревесневшие побеги дикой спаржи используют также в пищу.

Есть виды спаржи, у которых съедобны не побеги, а клубни. Такую спаржу выращивают в Индии и некоторых странах Африки. Клубни этого растения по величине не уступают картофелю, а по вкусу напоминают орехи. Весьма необычный отечественный вид этого растения — мутовчатая спаржа, разводимая на Кавказе, вьющиеся стебли которой похожи на жгуты.

Достаточно распространенное название «спаржа лекарственная» связано с целебными свойствами этого растения. В средние века его разводили аптекари для лечебных нужд. Издавна известна спаржа в народной медицине как мочегонное средство. Научной медициной установлено, что она способствует удалению хлоратов, фосфатов и мочевины. Рекомендуются при болезнях почек, сердца, ревматизме, подагре. Установлено, что она способствует снижению кровяного давления, усиливает работу сердца, снижает усталость.

Спаржа — ценный диетический продукт. Побеги спаржи богаты белковыми веществами (1,9 %), содержат аспарагин — азотсодержащее вещество, гликозид сапонин, различные витамины: С (20 мг%), В₁, В₂, РР, провитамин А. Из минеральных веществ имеются: калий — 196 мг%, натрий — 40, кальций — 21, магний — 20, железо — до 1, фосфор — 62 мг% и др.

В пищу употребляют отбеленные и зеленые побеги спаржи. Зеленую спаржу называют суповой или горошковой. В процессе приготовления пищи потери витамина С в зеленой спарже меньше, чем в отбеленной, поскольку зеленая спаржа практически не нуждается в очистке от кожицы. Содержание витамина С в кожице значительно выше, чем в сердцевине побега. Больше всего витамина С содержат верхние части побегов.

Вкуснее всего свежесрезанная спаржа независимо от ее цвета. Если ее нужно сохранить 1—2 суток, то побеги завертывают во влажную ткань и кладут в холодильник.

Перед использованием побеги спаржи моют. С зеленой спаржи снимать кожицу не надо. У белой спаржи тонким слоем снимают кожицу сверху вниз, отступая от верхней части головки на 2—3 см, затем обрезают одревесневшие концы, стараясь не отломить головки — наиболее ценную часть растения. Очищенную спаржу промывают холодной водой и связывают в пучки, причем в каждый пучок подбирают одинаковые по толщине и длине побеги, выступающие нижние концы обрезают. Очистки спаржи, которые дают ароматный отвар, используют для супов-пюре, а обрезки — для гарниров.

Спаржа отварная. Пучки спаржи заливают водой, добавив в нее сахар и соль, так, чтобы она слегка их покрыла, и варят в закрытой кастрюле. В зависимости от толщины побегов продолжительность отваривания 10—20 мин. Готовая спаржа не должна быть слишком мягкой, иначе она теряет приятный вкус. Отварную спаржу хранят в отваре. Перед использованием ее вынимают из отвара шумовкой и развязывают пучки.

На 1 л воды: сахар и соль по 1 чайной ложке.

На 4 порции: отварная спаржа 400 г, сливочное масло или сухарный соус 3 столовые ложки, молотые сухари $\frac{2}{3}$ стакана, сливочное масло 1 столовая ложка.

Салат из спаржи с морковью и горошком. Отварную спаржу нарезают наискось небольшими

Горячую отварную спаржу подают как самостоятельное блюдо (поливают растопленным маслом или сухарным соусом) или как гарнир к блюдам из мяса, птицы.

Для соуса в растопленное масло кладут молотые сухари и слегка прогревают.

Указанным способом отваривают спаржу для салатов. В воду для варки, кроме сахара и соли, добавляют 3 %-ный уксус (из расчета 2 столовые ложки уксуса на 1 л воды).

кусочками, морковь — кубиками; смешивают с зеленым горошком и заправляют майонезом.

На 4 порции: отварные спаржа, морковь и зеленый консервированный горошек по 100 г, майонез 8 чайных ложек.

Салат из спаржи по-французски. Отварную спаржу нарезают наискось небольшими кусочками и заправляют соусом.

Для соуса смешивают мелко

нарезанную зелень петрушки и зеленый лук, сваренное вкрутую рубленое яйцо, уксус, растительное масло, горчицу, соль и черный молотый перец.

На 4 порции: отварная спаржа 300 г.

Для соуса: измельченная зелень петрушки и зеленый лук по 2 столовые ложки, яйцо 1 шт., растительное масло 2 чайные ложки, 3 %-ный уксус 4 чайные ложки, горчица 2 чайные ложки, соль и перец по вкусу.

Суп из спаржи. Спаржу отваривают до полуготовности, как указано в рецепте «Спаржа отварная», нарезают наискось кусочками. В кипящий бульон кладут кусочки спаржи, добавляют белый соус, приготовленный из пассерованной с жиром муки и бульона или отвара. Готовый суп заправляют яично-молочной смесью.

При подаче в суп кладут галушки.

Для приготовления яично-молочной смеси яичные желтки размешивают, постепенно добавляют горячее молоко и проваривают при слабом нагреве на водяной бане до загустения.

Для приготовления галушек в кипящую подсоленную воду

кладут маргарин, засыпают треть подготовленной муки, хорошо размешивают и охлаждают. Затем кладут остальную муку, яйцо и замешивают некрутое тесто. Тесто понемногу берут ложкой, опускают в кипящую подсоленную воду и варят до готовности.

На 3—4 порции: отварная спаржа 250—300 г, бульон или отвар $\frac{4}{5}$ стакана.

Для белого соуса: пшеничная мука 2 чайные ложки, сливочное масло или маргарин $1\frac{1}{2}$ столовой ложки.

Для яично-молочной смеси: яйцо $\frac{1}{4}$ шт., молоко $\frac{4}{5}$ стакана.

Для галушек: пшеничная мука $\frac{3}{4}$ стакана, маргарин $\frac{1}{3}$ столовой ложки, вода 2—3 столовые ложки, яйцо 1 шт.

Суп-пюре из спаржи. Спаржу отваривают до готовности, протирают, соединяют с бульоном или отваром, добавляют белый соус, приготовленный из пассерованной с жиром мукой и бульона или отвара, и доводят до кипения. Готовый суп заправляют яично-молочной смесью, как это указано в рецепте «Суп из спаржи».

На 3—4 порции: отварная спаржа 500 г.

Для белого соуса и яично-молочной смеси количество продуктов такое же, как в предыдущей рецептуре.

Спаржа «Орли». Отварную спаржу, нарезанную кусочками длиной 3—4 см, погружают в жидкое тесто и жарят в хорошо разогретом жире.

При подаче спаржу выкладывают в виде пирамиды. Отдельно подают томатный соус.

Для теста муку разводят теп-

лым молоком или водой с температурой 20—30 °С, размешивают, чтобы не было комков, добавляют немного растительного масла, желтки яиц, соль и оставляют на 10—15 мин для набухания клейковины. Перед жареньем в тесто вводят взбитые белки и размешивают.

На 4 порции: отварная спаржа 280 г.

Для теста: пшеничная мука $\frac{3}{4}$ стакана, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, растительное масло $\frac{1}{2}$ столовой ложки, яйца 2 шт., соль по вкусу, растительное масло для жаренья 3 столовые ложки.

Спаржа тушеная. К сырой спарже, нарезанной кусочками длиной примерно 3 см, добавляют толченный с солью чеснок, жир и тушат при слабом нагреве в закрытой кастрюле.

На 4 порции: спаржа 600—800 г, чеснок 4—8 зубчиков, топленое масло 2 столовые ложки, соль по вкусу.

Спаржа запеченная. Спаржу нарезают кусочками длиной примерно 3 см, отваривают в подсоленной воде и откидывают на дуршлаг. Затем кладут в смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями сковороду, заливают яйцами, взбитыми с молоком или сливками, солят по вкусу и запекают в духовке.

На 4 порции: отварная спаржа 240 г, маргарин и молотые сухари по 4 чайные ложки, яйца 4 шт., молоко $\frac{1}{3}$ стакана, соль по вкусу.

Спаржа, запеченная в соусе с сыром. Отварную нарезанную кусочками спаржу кладут в глубокую смазанную жиром сковороду, заливают соусом, посыпают тер-

тым сыром и запекают в духовке.

Приготавливают белый соус на отваре, слегка охлаждают его, добавляют яйцо, тертый сыр, сметану и хорошо перемешивают.

Спаржа отварная 600—800 г, маргарин $\frac{2}{3}$ столовой ложки.

Для соуса: пшеничная мука 2 чайные ложки, маргарин $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, отвар от спаржи $1\frac{1}{2}$ стакана, яйцо 1 шт., сыр 50 г, сметана 4 столовые ложки.

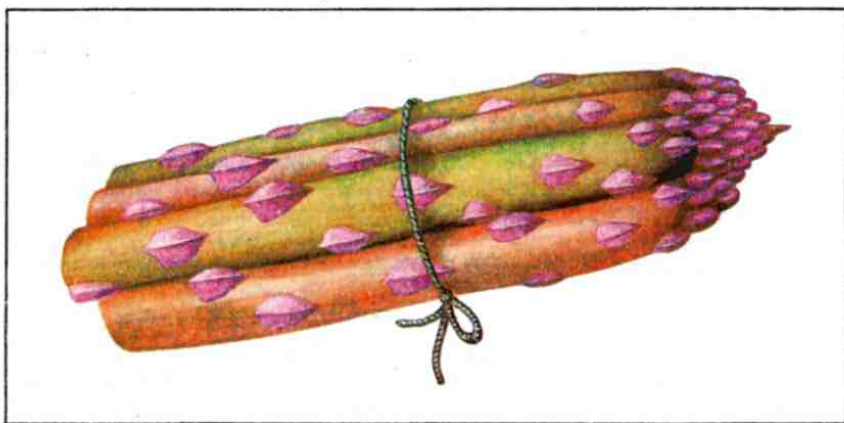
Спаржа запеченная по-любительски. Отварную нарезанную кусочками спаржу кладут в неглубокую кастрюлю, смазанную жиром, заливают соусом и запекают в духовке при среднем нагреве.

Для приготовления соуса смешивают молоко или сливки с отваром от спаржи. Яйца смешива-

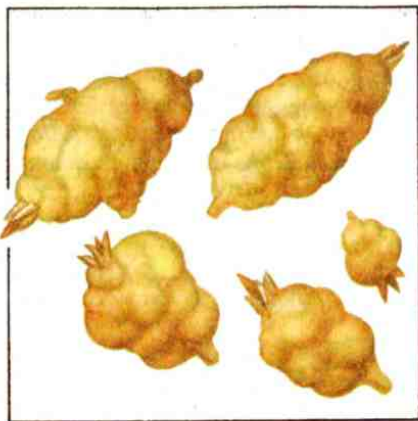
ют с мелко нарезанным луком, тертым сыром и мелко крошеным мякишем черствого пшеничного хлеба. Полученную смесь кладут в молоко, смешанное с отваром, и, помешивая, прогревают на водяной бане. Затем заправляют солью и черным молотым перцем.

Спаржа 300 г.

Для соуса: молоко или сливки $\frac{1}{2}$ стакана, отвар $\frac{1}{2}$ стакана, яйца 2 шт., репчатый лук $\frac{1}{3}$ шт., тертый сыр $\frac{1}{2}$ стакана, мякиш пшеничного хлеба 1 стакан, соль и черный молотый перец по вкусу.



Спаржа, подготовленная для варки



Стахис

Стáхис, или чистец, — одно из древних овощных и лекарственных растений семейства губоцветных, однолетние и многолетние травы. Это растение упоминается у В. И. Даля: чистецъ, живучка, растение stachys.

Известно около 200 видов чистеца, распространенных почти по всему земному шару. В СССР произрастает 52 вида растения. Наиболее известны прямой, лесной и байкальский чистец. Все три вида обладают лекарственными свойствами. Чистец шерстистый в диком виде растет на юге европейской части СССР, разводится как декоративное растение. Чистецы однолетний и болотный — огородные сорняки. Некоторые виды чистеца (*Stachys Siboldii*) имеют съедобные подземные клубни.

Родиной стахиса считают тропические или субтропические горные районы Китая. В дикой флоре других стран стахис не встречается. Высокие вкусовые достоинства, оригинальная форма клубеньков обеспечили культуре распространение в конце прошлого века во Франции, Англии, Германии, Италии, Бельгии, Швейцарии, Швеции, Австрии, США и Бразилии, где оно получило название «японский картофель».

В литературе имеются сведения об успешных попытках по возделыванию стахиса в начале текущего столетия в России — в Тифлисском ботаническом саду, Ботаническом саду МГУ в Москве, а также в подмосковной деревне Кудиново. Однако высокие цены на стахис, недостаточная работа по его популяризации, недоступность для широких масс крестьянства тормозили распространение культуры в нашей стране. За годы первой мировой войны о стахисе у нас окончательно забыли.

Свое второе рождение в СССР стахис получил совсем недавно: в 1975 г. его привезли из Монгольской Народной Республики. И только сейчас это растение понемногу завоевывает популярность у отечественных овощеводов-любителей.

Стахис — ценный диетический продукт питания. Клубеньки его содержат 14—19,5 % углеводов, 1,67 % амидов, 1,5 % белковых веществ, 0,18 % жира, 10 мг% витамина С. В состав углеводов входит редко встречающийся в растениях тетрасахарид стахиоза, который легко усваивается организмом. Крахмал в зрелых клубеньках стахиса практически отсутствует. Имеются и минеральные вещества: натрий — 1,93 мг%,

калий — 4,4, кальций — 33,2, магний — 24,9 мг%, а также соли железа, меди, марганца.

В пищу используют клубеньки стахиса, которые имеют оригинальную форму и красивый перламутровый цвет. Выращенные же на торфяниках и ячвах с высоким содержанием перегноя, они приобретают желтоватый оттенок слоновой кости. Ранней весной в пищу употребляют и молодые нежные листья стахиса.

Перед использованием клубеньки тщательно моют в проточной воде. Кожица у клубеньков настолько тонкая, что очищать ее необязательно. Для удаления кожицы клубеньки кладут на чистую ткань или полотенце, посыпают солью и, слегка потерев, удаляют ее, а затем промывают водой.

Стахис отварной. В кипящей подсоленной воде клубеньки варят 5—7 мин до мягкости. Затем откидывают их на дуршлаг и слегка обсушивают.

При подаче стахис заправляют сливочным или топленным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 1 л воды для варки берут 1 чайную ложку соли.

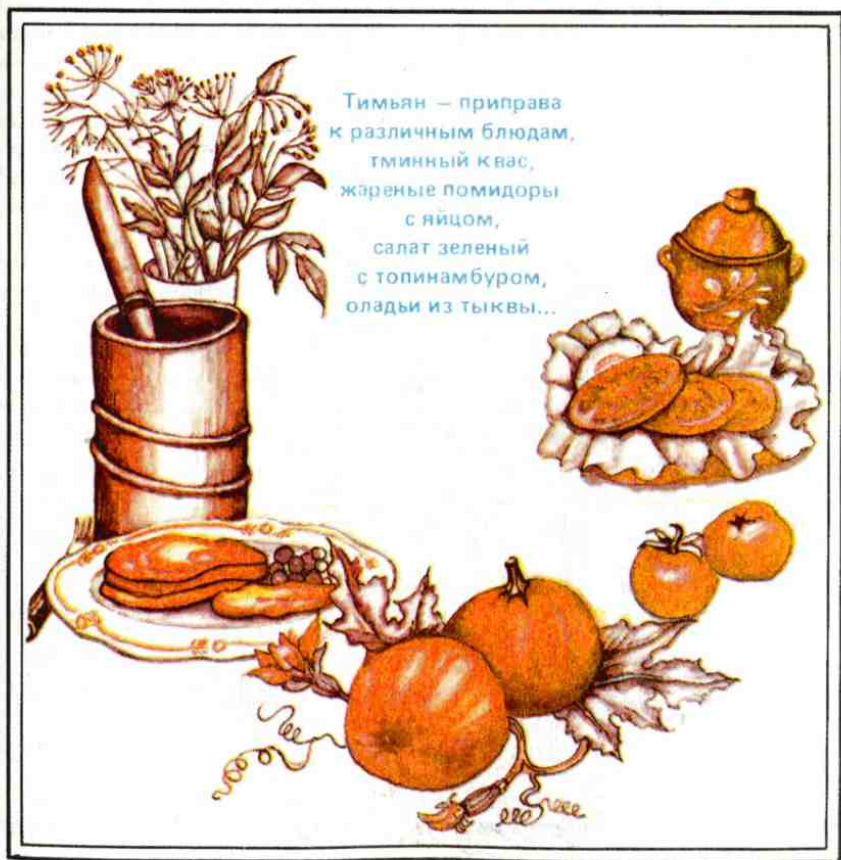
Из стахиса готовят такие же блюда, как и из картофеля.

Клубеньки стахиса, кроме того, можно солить или мариновать, как огурцы или помидоры. Из высушенных клубеньков делают муку и используют ее при выпечке изделий из теста.



Т

Тимьян
Тмин
Томат
Топинамбур
Тыква



Тимьян

Тимьян, или чабрец, или богородская трава, — многолетнее растение с ветвистым, стелющимся по земле стеблем семейства губоцветных.



Тимьян

Тимьян произрастает в странах Средиземноморья и относится к семейству обыкновенного полевого тмина. Как пряное растение его разводят во многих странах Европы, Азии и Северной Америки. Все виды тимьяна — ароматичные растения. Выращивают его в больших количествах для добытия эфирного масла (которого в тимьяне до 12 %), содержащего фенолы — тимол и корвалол и обладающего сильным антисептическим действием. Тимьян обыкновенный в диком виде растет в Испании и на юге Франции, культивируется в качестве эфиромасличного растения в Европе и Америке, в СССР разводится на Украине и в Краснодарском крае. Тимьян ползучий, или чабрец, в диком виде растет в нашей стране. Зеленая масса его содержит эфирное масло с незначительным количеством тимола. Иногда ползучий тимьян заменяет тимьян обыкновенный. Урожай его собирают в мае — июне, во время цветения у него срезают ботву. Имеется и декоративная форма тимьяна с пестрыми белыми листьями и сильным лимонным ароматом.

Тимьян в переводе с греческого означает «сила», «дух». Этим, очевидно, древние хотели подчеркнуть лечебную силу растения. В народной медицине высоко ценили лекарственные свойства тимьяна. Сушеные листья заваривали как чай и использовали при коклюше, катаре бронхов, нарушениях пищеварения, как дезинфицирующее средство для полоскания рта. И теперь тимьян ценится как лекарственное растение при бессоннице, радикулите, невралгии, артритах, миозитах, а также как потогонное, успокаивающее и болеутоляющее средство.

Тимьян (чабрец) обладает резким ароматом и пряным запахом, слегка горьковатым и жгучим вкусом. Достаточно небольшого количества тимьяна, чтобы пища стала ароматной и аппетитной.

В пищу используются листья и молодые побеги растения в свежем или сушеном виде в качестве приправы к овощным, особенно бобовым, мясным и блюдам из дичи, соусам, супам, для отдушки коктейлей, чая. Высушенные листья тимьяна применяют для ароматизации тушеного мяса, паштетов, при варке рубцов и маринадов, засолке огурцов.

Тмин

Тмин — широко распространенное однолетнее и двулетнее растение семейства зонтичных. Культивируется и разводится для сбора семян, содержащих эфирное масло. Насчитывается до 30 видов растения, произрастающих в Европе и Азии.

Наиболее распространен тмин обыкновенный — эфиромасличное растение. Возделывается как двулетняя культура (имеются также однолетние сорта) почти во всех странах с умеренным климатом. В СССР он про-



Тмин: общий вид растения, плод

израстает на Кавказе, в Сибири, Средней Азии, Белоруссии, на Украине и в средней полосе.

Химический состав тмина изучен пока недостаточно. Исследованы в основном семена. Они содержат от 3 до 7 % эфирного масла, в состав которого входят лимонен и карвон, придающие ему жгучий горьковато-пряный вкус и специфический аромат, несколько схожий с запахом семян укропа и сельдерея. Белков имеется 10—12 %, жирного масла — 16 %. Из микроэлементов в них содержатся железо, медь, цинк, стронций, молибден, никель, марганец и др. В зелени тмина, произрастающего

на Урале, обнаружено довольно высокое количество витамина С — до 50 мг%.

Тмин известен как лекарственное растение. Семена его являются целебными при язве и расстройстве желудка: они ослабляют процессы брожения в кишечнике, обладают желчегонным действием. Семена тмина входят в различные сборы трав: аппетитный, слабительный, ветрогонный, успокоительный.

В пищу используют листья и молодые побеги тмина (отбеленные или зеленые) как приправу. Заправочные супы, особенно щи из квашеной капусты, тушеные овощи и мясо, винегреты, салаты и красные соусы становятся более вкусными при добавлении в них тмина.

Хорошо промытые корни тмина, не очищая, связывают в пучки и используют при приготовлении различных супов, особенно картофельных. Молодые корни добавляют в супы за 5—10 мин до их готовности.

Однако основной съедобной частью этого растения являются семена, которые используют в кулинарии очень широко.

В диетическом питании тмин издавна считается желательной добавкой к основным продуктам питания.

Салат морковный с тмином.

Подготовленную морковь измельчают на терке, добавляют сахар, лимонный сок, рубленые ядра

орехов, мелко нарезанные листья тмина и мелко нарезанные яблоки (без сердцевин). Все хорошо перемешивают.

Морковь 7 шт., сахар $1\frac{2}{3}$ столовой ложки, яблоки 2 шт., мелко нарезанные листья тмина 1 чайная ложка, лимонный сок 2 столовые ложки, рубленые ядра орехов 2 столовые ложки.

Морковь, тушенная с тмином.

Морковь и лук шинкуют, смешивают, добавляют жир, вливают немного подсоленной воды и припускают до готовности. В мор-

ковь кладут мелко нарезанные листья тмина, хорошо перемешивают. Подают тушеную морковь как самостоятельное блюдо или на гарнир.

Морковь 7 шт., репчатый лук 1 шт., маргарин 2 столовые ложки, листья тмина 10—12 шт.

Сырники с тмином. Подготовленные семена тмина заливают горячей водой и оставляют в ней на 1,5 ч для набухания. Воду сливают, а тмин кладут в протертый творог, добавляют яйцо, хо-

рошо смешивают. Сформованные сырники обваливают в муке и жарят на смазанной жиром сковороде с обеих сторон.

При подаче сырники поливают сметаной.

Творог 300 г, пшеничная мука $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., семена тмина $\frac{1}{4}$ чайной ложки, маргарин 1 столовая ложка, сметана 2 столовые ложки.

Тминный квас. Ржаной хлеб нарезают небольшими ломтиками и подсушивают в духовке. Затем заливают горячей водой и оставляют на 3—4 ч. Процеживают,

добавляют дрожжи, сахарный песок, тмин и ставят в теплое место для брожения. Через 2—3 дня процеживают и хранят в прохладном месте.

Ржаной хлеб 1 кг, вода 10 л, прессованные дрожжи 25 г, сахар 500 г, тмин 1 щепотка.

Напиток тминный. Семена тмина моют, заливают холодной водой и варят при слабом кипении. Затем процеживают, добавляют сахар, охлаждают, кладут дрожжи, разведенные в теплой кипяченой воде, и оставляют для брожения на 12 ч. После этого

жидкость сливают и охлаждают. В напиток добавляют лимонную кислоту, разведенную в теплой воде (в соотношении 1:20), и настойку.

При подаче в стакан с напитком кладут тонкий кружок лимона.

На 1 л напитка: тмин 1 столовая ложка, сахар $\frac{3}{4}$ стакана, лимон $\frac{1}{2}$ шт., настойка Кауно карчий 50 г, прессованные дрожжи 4 г, лимонная кислота 2 г, вода 900 г.



Томат

Томат, или помидор, — однолетнее в культуре травянистое растение семейства пасленовых. Плод томатов — сочная двух- или многогнездная ягода, обладает способностью дозревать после съема.

Созревают томаты в два этапа: на первом — после завязывания плодов на растениях происходит формирование протоплазмы и стенок клеток, синтезируются полисахариды, накапливаются сахара и высокомолекулярные вещества, заканчивается рост и общее накопление веществ; на втором — происходит превращение высокомолекулярных соединений в простые, несколько уменьшается количество кислот и витамина С.

Окраска плодов бывает красной, розовой, желтой; форма — плоской,

округлой, эллипсоидной, удлинено-овальной, сливовидной, грушевидной; поверхность — гладкой, слабо- и сильноребристой. По размерам томаты делят на мелкие — до 60 г, средние — от 60 до 100 и крупные — более 100 г. В зависимости от количества семенных камер томаты бывают многокамерными, которые содержат мало семян, и малокамерными — обычно многосеменные. Малосеменные томаты обладают лучшими вкусовыми достоинствами, дают больший выход полезной массы и лучше сохраняются.

Известно более 600 сортов томатов, но в СССР районировано только более 100. Наиболее характерными признаками сортов являются: цвет, форма, ребристость поверхности, размер, количество семенных камер. По хозяйственному признаку сорта томатов делят на столовые и консервные. Столовые сорта, употребляемые в кулинарии для приготовления салатов, первых и вторых блюд, фарширования, должны быть сочными, иметь хороший вкус и содержать много сахара. Консервные сорта, используемые для получения томата-пюре, томата-пасты и сока, должны содержать много сухих веществ, а используемые для соления и маринования — иметь плотную мякоть.

Наиболее распространены сорта томатов: Первенец, Минский, Донецкий, Краснодарец, Советский, Победитель, Скороспелка, Сливовидный 59, Киевский 139, Буденовка, белый налив.

Высокая пищевая ценность томатов обусловлена содержанием в них сахаров (2,5—4,5 %), минеральных веществ (0,7 %), кислот (0,5 %). В состав минеральных веществ входят соли калия, кальция, натрия, магния, фосфора, железа (1,4 мг%), которые играют важную роль в поддержании кислотно-щелочного равновесия в организме. Томаты можно назвать естественным концентратом витаминов С, группы В, К, Р и провитамина А.

Окраска плодов зависит от наличия в них каротиноидов (каротина, ликопина, ксантофилла), содержание которых зависит от степени зрелости помидоров. В красных плодах преобладает ликопин, а в желтых — каротин и ксантофилл.

Приятный вкус томатов обусловлен сочетанием сахаров (глюкозы, фруктозы) с органическими кислотами (яблочной, лимонной и др.).

Помидоры в отличие от других овощей обладают нежной клетчаткой, благоприятно влияющей на жизнедеятельность полезной кишечной микрофлоры, на снижение гнилостных процессов в кишечнике. Кроме того, она способствует выведению из организма холестерина и вместе с тем благоприятно воздействует на пищеварение.

Родина помидоров — Центральная и Южная Америка, местные жители называли их «томатль». Древние перуанцы разводили помидоры уже в V в. до н. э. Однако в Европу помидоры попали лишь в XV в. Вначале они появились в Италии, а затем спустя несколько десятилетий и в других европейских странах — во Франции, Англии, Голландии. Здесь этот овощ был переименован: французы стали называть его «помо дор», что означает «золотистое яблоко». Лишь к началу XX в. помидоры получили признание как овощное растение.

В настоящее время помидоры находят весьма широкое применение в кулинарии. Они возбуждают аппетит, повышают пищевую ценность блюд, а потому являются неотъемлемой частью гарнира к холодным и горячим блюдам.

Перед использованием помидоры моют, срезают место прикрепления плодоножки. Если помидоры предназначены для фарширования, то из них удаляют семена вместе с соком.

Помидоры со сливками. Свежие помидоры обдают кипятком и снимают с них кожицу. Кладут в салатник, солят и заливают сливками, смешанными с мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 4 порции: помидоры 6—8 шт. (каждый массой 60—80 г), сливки $\frac{1}{2}$ стакана, измельченная зелень петрушки 1 столовая ложка, соль по вкусу.

Помидоры, фаршированные рыбой и яблоками. Филе рыбы без костей припускают, охлаждают и измельчают. лом, горчицей, рыбой, по вкусу кладут сахар и соль. Полученной начинкой фаршируют помидоры, удалив из них мякоть.

Яблоки без сердцевин и кожицы и огурцы нарезают мелкими кубиками, смешивают с маслом, горчицей, рыбой, по вкусу кладут сахар и соль. Полученной начинкой фаршируют помидоры, удалив из них мякоть. Фаршированные помидоры выкладывают на блюдо, поливают майонезом и посыпают зеленью.

Помидоры 8 шт. (каждый массой 60—80 г), филе без костей (хек, скумбрия и др.) 400 г, яблоки 2 шт., маринованные огурцы 1 шт., растительное масло 1 столовая ложка, горчица $\frac{1}{2}$ чайной ложки, сахар, соль по вкусу, майонез 1 столовая ложка, мелко нарезанная зелень 1 чайная ложка.

Суп с помидорами. В кипящий бульон кладут промытый рис или вермишель и варят. За 5—6 мин до готовности кладут нарезанные помидоры, предварительно обдав их кипятком и очистив от кожицы, коренья сельдерея или петрушки, нарезанные кубиками, добавляют прогретый зеленый горошек или кочешки отварной цветной капусты.

При подаче в суп кладут сметану и посыпают его зеленью петрушки или укропа.

На 3 порции: рис 3 столовые ложки или вермишель 90 г, помидоры 4 шт., корень петрушки $\frac{1}{2}$ шт., зеленый консервированный горошек 60 г или цветная капуста 90 г, сметана 3 столовые ложки, измельченная зелень петрушки $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

Жареные помидоры с яйцом. Шпик, нарезанный небольшими ломтиками, обжаривают. Добавляют мелко нарезанный лук, нарезанные ломтиками помидоры и продолжают обжаривать. Вво-

дят яйцо, посыпают солью, перцем и доводят блюдо до готовности.

На 2 порции: шпик 400 г, помидоры 10—12 шт. (каждый массой 60—80 г), яйца 6—8 шт., репчатый лук 1 шт., соль, черный молотый перец по вкусу, измельченная зелень петрушки 1 чайная ложка.

Помидоры, фаршированные мясом. Из помидоров вынимают мякоть, а углубление посыпают солью и перцем. Можно сбрызнуть их лимонным соком.

Для приготовления фарша мясо мелко рубят или пропускают через мясорубку. Добавляют мелко нарезанный поджаренный лук, отварной рис, перец и соль.

Помидоры 10—12 шт. (каждый массой 60—80 г), мясо 400 г, рис 8 столовых ложек, маргарин 6 столовых ложек, репчатый лук 1 шт., соль, черный молотый перец по вкусу, измельченная зелень петрушки 1 чайная ложка, сыр 40 г, молотые сахара 4 столовые ложки.

Помидоры, фаршированные грибами и яйцом. Подготовленные помидоры наполняют фаршем, кладут на сковороду, смазанную жиром, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным маргарином и запекают в духовке.

При подаче фаршированные помидоры поливают сметанным соусом.

На 4 порции: помидоры 8 шт. (каждый массой 60—80 г), свежие грибы 400 г, яйца 2 шт., зеленый лук 120 г, маргарин 4 столовые ложки, сыр 20 г, соль, черный молотый перец по вкусу, зелень 12 г, соус $\frac{1}{5}$ стакана.

Варенье из зеленых помидоров. Небольшие плоды зеленых помидоров обрезают с двух сторон и осторожно иголкой вынимают

При подаче блюдо посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Все хорошо перемешивают. Этой массой наполняют подготовленные помидоры, сверху посыпают тертым сыром, молотыми сухарями, сбрызгивают их жиром и запекают в духовке.

Фаршированные помидоры выкладывают на блюдо и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Для приготовления фарша подготовленные свежие грибы (белые, подосиновики, маслята и др.) варят 5—6 мин, откидывают на дуршлаг, слегка обсушивают, а затем мелко рубят и жарят. После этого грибы соединяют с рублеными вареными яйцами, мелко нарезанным зеленым луком, зеленью петрушки или укропом, добавляют соль, перец.

семена. Подготовленные помидоры заливают горячим сахарным сиропом и варят при среднем нагреве до готовности.

На 1 кг зеленых помидоров: сахар 1 кг, вода 0,5 л.



Топинамбур

Топинамбур, или земляная груша, — многолетнее клубненосное растение семейства сложноцветных. На столонах (подземных стеблях) топинамбура образуется от 10 до 20 клубней белого, желтого, фиолетового, красного цвета в зависимости от сорта.

Масса клубня от 10—20 г в условиях Нечерноземья, до 40—150 г в южных районах страны. Топинамбур может расти на одном месте до 30—40 лет.

Родина топинамбура — Северная Америка, где это растение было введено в культуру индейцами еще до появления там европейцев. В Европу (вначале во Францию) топинамбур ввезен в XVII в. В России его возделывают с XVIII в.

В нашей стране в настоящее время культивируются следующие сорта топинамбура: Белый киевский, Красный, Веретеновидный, Патат, Майкопский и др.

Произрастает на Северном Кавказе, Украине, в средней полосе до широты Ленинграда.

Клубни, собираемые осенью, хранятся очень плохо, причем лучше сохраняются не в подвалах, а в буртах. Клубни не боятся промерзания и могут зимовать в почве; весной прорастают. На юге топинамбур выкапывают для употребления в течение всей зимы.

В буртах клубни пересыпают землей или снегом. Снежные бурты делают таким образом: на расчищенную площадку насыпают слой клубней, затем слой снега высотой 10 см и далее, чередуя слои. Поверх снега бурт укрывают соломой, торфом или опилками (на полметра вниз и до 3 см сверху). В таком хранилище наиболее благоприятная температура для топинамбура — от 0 до -15°C . Клубни на открытом воздухе увядают.

Клубни топинамбура содержат 74—79 % воды, 2—4 % азотистых веществ, 6 % сахарозы, 11—12 % полисахарида инулина, 2—3 % клетчатки.

Витаминов С и В₁ в клубнях топинамбура вдвое, а солей железа — в 3 раза больше, чем в картофеле.

Перед использованием клубни топинамбура моют, очищают и снова моют.

Салат летний. Подготовленные топинамбур и морковь измельчают на терке с крупными отверстиями, огуречную траву мелко нарезают, солят и заправляют растительным маслом.

На 4 порции: топинамбур 150 г, морковь 2—3 шт., огуречная трава 80 г, растительное масло 4 столовые ложки, соль $\frac{1}{3}$ чайной ложки.

Салат «Осень». Топинамбур и яблоки без сердцевин измельчают на терке с крупными отверстиями, лук мелко шинкуют. Смешивают нарезанные овощи, квашеную капусту, солят. Заправляют салат растительным маслом.

При подаче салат посыпают мелко нарезанной зеленью

На 4 порции: топинамбур 150 г, яблоки 1—2 шт., квашеная капуста 120 г, репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., растительное масло 4 столовые ложки, соль по вкусу.

Салат зеленый с топинамбуром. Листья зеленого салата нарезают крупной соломкой, топинамбур измельчают на терке с крупными отверстиями, сваренные вкрутую яйца нарезают кружками. Все осторожно перемешивают, солят и заправляют майонезом.

На 4 порции: зеленый салат 160 г, топинамбур 120 г, яйца 2 $\frac{1}{2}$ шт., майонез 4 столовые ложки.

Винегрет овощной. Вареные очищенные топинамбур, свеклу и морковь, очищенные соленые огурцы нарезают ломтиками, квашеную капусту отжимают и шинкуют. Зеленый лук нарезают кусочками длиной примерно 1—1,5 см, а репчатый лук — полукольцами. Подготовленные овощи смешивают, добавляют растительное масло, солят, перемешивают.

На 4 порции: топинамбур 80 г, свекла 1 шт., морковь $\frac{1}{2}$ шт., огурцы соленые 2 шт., квашеная капуста 50 г, зеленый или репчатый лук 60 г, растительное масло 2 столовые ложки, соль $\frac{1}{3}$ чайной ложки.

Топинамбур жареный. Подготовленные клубни топинамбура нарезают ломтиками или кубиками, бланшируют в кипящей воде 30—60 °С, откидывают на дуршлаг и жарят в разогретом жире.

На 4 порции: топинамбур 600 г, топленое или растительное масло 3 столовые ложки.

Топинамбур печеный, запеченный в фольге, жаренный в омлете; бабку из топинамбура готовят, как указано в разделе «Картофель».

Засолка топинамбура. Нарезанный тонкими ломтиками и кружками топинамбур плотно укладывают в стеклянную или эмалированную посуду, заливают рассолом, который готовят, растворяя соль в кипяченой воде из расчета $1\frac{1}{2}$ —2 столовые ложки на 1 л воды. Сверху кладут дере-

вянный кружок, на него — гнет. Заполненные банки оставляют в теплом помещении для брожения на 2—3 дня, а потом переносят в прохладное место. Топинамбур бывает готов к употреблению через 15—20 дней. Соленый топинамбур добавляют в салат, винегрет или используют как гарнир.

Сушка топинамбура. Подготовленные клубни, нарезанные ломтиками, сушат в сушильном шкафу или печи при температуре 60—75 °С. Окончание сушки определяют на ощупь: ломтики при проверке на излом должны не гнуться, а ломаться с треском. Готовые «сухарики» употребляют с молоком,

чаем, кофе или добавляют в компот.

Ломтики, высушенные до коричневой окраски (такой же, какую имеет натуральный жареный кофе), охлаждают и перемалывают в кофемолке. Кофейный напиток из топинамбура готовят, как и из сушеного цикория.

Тыква

Тыква — однолетнее растение семейства тыквенных. Плод — тыква (ложная сочная ягода). Плоды могут созревать при хранении.

К столовым сортам тыквы относятся следующие виды: крупноплодная, или гигантская; твердокорая, или обыкновенная, столовая; мускатная и ее подвид — чалмовидная, обладающая высокими вкусовыми свойствами и декоративным внешним видом.

Крупноплодная тыква отличается преобладающей округлой формой плода, отсутствием на коре резких рисунков, однотонностью окраски. Среди тыкв этого вида встречаются так называемые зимние формы, которые сохраняются в течение 6 месяцев.

Твердокорая тыква отличается, как следует из названия, твердостью плодов, преобладающей полосатостью коры, ребристостью основания плодов.

У мускатной тыквы плоды бывают самых разных форм — от сплюснутых до цилиндрических. В зрелом состоянии они отличаются тонким

расщепленным продольно-полосатым рисунком желто-коричневого цвета на слабо-желтом фоне. Плоды цилиндрической формы имеют семенные гнезда у цветочного конца плода. Мякоть всегда оранжевая, плотная.

Наиболее распространенные сорта тыкв: Мозолеевская 49, Миндальная 35, Грибовская зимняя, Волжская серая 92, Бирючукская 27, Белая медовая, Перехватка 69. Особенно ценится мускатный сорт тыквы — Витаминная, в которой много каротина (16 мг%). Кстати, некоторые сорта мускатных тыкв превосходят по содержанию каротина лучшие сорта моркови. Одной из самых сладких тыкв считается Испанская (до 12 % сахаров), довольно широко распространенная в Средней Азии. Зимние сорта тыквы созревают при хранении и потребляют их зимой.

Тыква — древнейший экзотический овощ. На протяжении веков его выращивали на своих плантациях индейцы Мексики, знали о нем и древние египтяне. В Европе тыква появилась лишь в начале XVI столетия. И только в прошлом веке тыква распространилась по всей планете и получила всеобщее признание.

В давние времена тыкву широко использовали для лечения заболевания почек и печени, подагры и сопровождающихся отеками болезней сердца, применяли при нарушениях деятельности кишечника. А недавно индийские медики установили, что плоды тыквы можно с успехом применять для лечения туберкулеза.

В мякоти столовых тыкв содержится от 3 до 5 % сахара, 0,6 % минеральных веществ, около 1 % белков и столько же пектина. Среди минеральных веществ основное место занимают соли фосфорной кислоты, которая играет большую роль в обмене веществ в организме человека. Богата тыква кальцием, железом, особенно калием (170 мг%). Обнаружены в ней и такие важные микроэлементы, как медь, кобальт, магний



Тыквы: сорта Мозолеевская, сорта Волжская серая

и органические кислоты. Как уже указывалось, высоко содержание в тыкве каротина (до 1,5 мг%), наличие которого обуславливает желтую окраску мякоти.

Тыква хорошо усваивается организмом. Поэтому нежную, сочную мякоть ее широко применяют для диетического и лечебного питания.

Во Франции едят не только плоды тыкв, но и концы молодых плетей этого овоща. Очищенные и сваренные в соленой воде, они по вкусу напоминают спаржу.

Кормовые сорта тыквы (Волжская серая, Желтая мамонтовая, Кит и Стофунтовая) плохо хранятся. Хранению подлежат тыквы столовых сортов — Миндальная, Мозолевская, Мраморная, Рекорд, Столовая зимняя А-5. Тыкву рекомендуется хранить в помещении, в котором температура 8—10 °С и относительная влажность воздуха 80—85 %.

Тыкву, предназначенную для длительного хранения, целесообразно убирать в сухую погоду и выдерживать плоды в течение одного дня на солнце. На поверхности кожуры не должно быть повреждений и вмятин. Хранят тыкву в один ряд на стеллажах или дощатом полу, выстланных сухой соломой.

В пищу употребляют физиологически спелые плоды.

Перед приготовлением блюд плоды моют, очищают от кожуры, нарезают вдоль на части, удаляют все семена и волокна. В зависимости от использования нарезают тыкву кубиками или ломтиками. Для употребления в сыром виде выбирают наиболее молодые и нежные плоды.

Салат из тыквы с помидорами. Подготовленную молодую тыкву измельчают на терке с крупными отверстиями, добавляют нарезанные тонкими ломтиками помидо-

ры, репчатый лук — кольцами, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа, солят, заправляют сметаной. Готовый салат украшают ломтиками помидоров.

Тыква 200 г, помидоры 3 шт., репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., сметана 2 столовые ложки, соль $\frac{1}{5}$ чайной ложки.

Салат из тыквы и яблок. Подготовленную молодую тыкву очищают от кожицы, измельчают на

терке. Смешивают с нарезанными яблоками (без сердцевин) и заправляют сметаной.

Тыква 800 г, яблоки 2—3 шт., сметана 4—5 столовых ложек.

Салат острый из тыквы. Подготовленную тыкву измельчают на терке с крупными отверстиями, добавляют мелко натертый хрен и нашинкованный лук, мелко на-

резанную зелень укропа или петрушки.

Салат заправляют солью, перцем, горчицей, майонезом и хорошо смешивают.

На 2 порции: тыква 150 г, репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., измельченный корень хрена 1 столовая ложка, мелко нарезанная зелень 1 столовая ложка, соль, горчица, черный молотый перец по вкусу, майонез 2 столовые ложки.

Салат «Десертный». Тыкву измельчают на терке с крупными отверстиями, смешивают с медом. Дыню, яблоки (без сердцевин) и часть лимона нарезают

тонкими небольшими ломтиками и перемешивают с тыквой. Готовый салат перекладывают в салатник, вокруг салата раскладывают тонкие ломтики лимона.

Тыква 200 г, дыня 200 г, яблоки 2 шт., мед 4 столовые ложки, лимон 1 шт.

Салат из тыквы с медом по-чувашски. Сырую тыкву нарезают мелкими кубиками, смешивают с медом и оставляют на 35—

40 мин. Яблоки без сердцевины, репу или брюкву нарезают мелкими кубиками, соединяют с тыквой, хорошо перемешивают.

Тыква 300 г, репа или брюква 1 шт., яблоки 2 шт., мед 3—4 столовые ложки.

Икра овощная по-селянски. Репчатый лук шинкуют и обжаривают, помидоры нарезают тонкими ломтиками, тыкву и морковь измельчают на терке с крупными отверстиями. В пассерованный лук кладут морковь, помидоры и ту-

шат до готовности. Затем кладут тыкву, обжаренную на растительном масле, и тушат еще 3—5 мин. Массу после тушения пропускают через мясорубку, заправляют перцем, солью, рубленным чесноком и охлаждают.

Тыква 500 г, морковь 3—4 шт., репчатый лук 1 шт., растительное масло 5 столовых ложек, помидоры 2 шт. (каждый массой 60—80 г), чеснок 2—3 зубчика, соль, черный молотый перец по вкусу.

Тыква, тушенная с овощами. Нарезанную мелкими кубиками тыкву обжаривают до полуготовности, кладут в неглубокую кастрюлю, добавляют сметану, помидоры, которые предварительно можно обжарить, и нарезанный

сладкий перец. Когда тыква станет мягкой, к овощам добавляют поджаренный картофель и осторожно перемешивают, солят по вкусу.

При подаче блюдо посыпают зеленью.

Тыква 300 г, помидоры 1—2 шт., сладкий перец 50 г, картофель 1—2 шт., сметана $\frac{1}{2}$ стакана, маргарин 2 столовые ложки, соль по вкусу.

Тыква с омлетом. Тыкву нарезают ломтиками, обваливают в муке и обжаривают.

Приготавливают яичную смесь для омлета. Для этого смешивают

яйца, молоко, соль, добавляют мелко нарезанную зелень укропа. Этой смесью заливают готовую тыкву и на 5—7 мин ставят в духовку.

Тыква 400 г, пшеничная мука 2 столовые ложки, яйца 4 шт., молоко 6 столовых ложек, маргарин 2 столовые ложки, мелко нарезанная зелень 1 чайная ложка, соль по вкусу.

Тыква, тушенная с луком. Лук мелко нарезают и обжаривают, добавляют к нему тыкву, нарезан-

ную кубиками, солят, тушат до мягкости, заливают яйцами и доводят в духовке до готовности.

Тыква 1 кг, маргарин 4 столовые ложки, репчатый лук 2 шт., яйца 4 шт.

Тыква, жаренная в тесте. Тыкву нарезают ломтиками толщиной около 1 см. Из яиц, молока и муки готовят жидкое тесто, солят его. Ломтики тыквы обжа-

ривают в тесте, а затем жарят их на сковороде в хорошо разогретом жире.

Подают жаренную в тесте тыкву с картофельным пюре.

Тыква 800 г.

Для теста: яйца 3 шт., пшеничная мука 5 столовых ложек, молоко $\frac{3}{4}$ стакана, растительное масло $\frac{2}{3}$ стакана.

Суп-пюре из тыквы. Тыкву нарезают, отваривают в подсоленной воде до мягкости, затем протирают. В этом же отваре варят морковь, корень петрушки и также их протирают. Лук мелко нарезают, обжаривают. Муку об-

жаривают и соединяют с луком, размешивают, доливают немного бульона. Полученный соус добавляют в протертые овощи, соединенные с бульоном.

Подают суп со сметаной и гренками.

Тыква 400 г, морковь $\frac{1}{2}$ шт., репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., корень петрушки $\frac{1}{2}$ шт., пшеничная мука 1 столовая ложка, маргарин $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, бульон $3\frac{1}{4}$ стакана, сметана 2—3 столовые ложки.

Суп молочный с тыквой и крупой. Тыкву нарезают кубиками, кладут в кипящее молоко и варят до полуготовности. Затем, помешивая, всыпают манную крупу или отдельно сваренное до полу-

готовности пшено, добавляют соль и сахар.

Варят до готовности.

При подаче суп заправляют сливочным маслом или маргарином.

На 2—3 порции: тыква 250 г, манная крупа 1 столовая ложка или пшено $1\frac{1}{5}$ столовой ложки, сливочное масло или маргарин $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, сахар 1 чайная ложка, молоко $3\frac{1}{2}$ стакана, соль 1 чайная ложка.

Тыква, запеченная с помидорами. Тыкву нарезают ломтиками, выкладывают на слегка смазанную жиром сковороду, на каждый

ломтик кладут по 2—3 кружка помидора, посыпают тертым сыром. Запекают в духовке до готовности.

Тыква 800 г, маргарин 3—4 столовые ложки, помидоры 5—6 шт., сыр 50 г.

Запеканка из тыквы. Тыкву припускают с жиром, пропускают

через мясорубку и смешивают с пшенной кашей, сваренной

на молоке, добавив сахар и соль, затем вводят яйцо и всыпают предварительно замоченный изюм.

Массу перемешивают, выкладывают на смазанную жиром сковороду и запекают в духовке.

Тыква 400 г, молоко 1 стакан, сахар 1 столовая ложка, пшено $\frac{1}{2}$ стакана, изюм 1 столовая ложка, яйцо 1 шт., маргарин 1 столовая ложка, соль по вкусу.

Тыква, запеченная с грибами. Тыкву нарезают ломтиками, солят, обваливают в муке и обжаривают. Грибы — свежие или сушеные (замоченные и отваренные) —

обжаривают и, добавив сметану, тушат. На смазанную жиром сковороду кладут тыкву и грибы, нарезанные кружками помидоры, сбрызгивают жиром и запекают.

Тыква 500 г, грибы свежие 200 г или сушеные 20 г, помидоры 3 шт., пшеничная мука 3 столовые ложки, сметана 4 столовые ложки, маргарин 3 столовые ложки, соль по вкусу.

Запеканка из тыквы с мясом. Нарезанный лук обжаривают с жиром, кладут на него нарезанное небольшими кусочками мясо, солят и тушат в закрытой посуде при слабом нагреве. Затем тушеное мясо пропускают через мясорубку. Тыкву нарезают ломтиками, смачивают в яйце, панируют

в муке и обжаривают. На смазанную жиром сковороду кладут слой поджаренной тыквы, на нее — слой пропущенного через мясорубку тушеного мяса. очередность слоев повторяют. Сбрызгивают сверху растопленным сливочным маслом и запекают в духовке.

Тыква 400 г, мясо 200 г, маргарин 3—4 столовые ложки, репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., яйцо 1 шт., пшеничная мука 1 столовая ложка, соль по вкусу.

Пудинг с тыквой и яблоками. Тыкву шинкуют и тушат с молоком до полуготовности. Добавляют нашинкованные яблоки и тушат до готовности. Всыпают тонкой струйкой манную крупу и варят 5 мин, охлаждают, добавляют сахар и яичные желтки. Все

хорошо перемешивают. Затем в массу вводят взбитые яичные белки, осторожно перемешивают, выкладывают на смазанную сковороду и запекают в духовке.

При подаче на стол пудинг поливают растопленным сливочным маслом.

Тыква 400 г, яблоки 400 г, молоко 1 стакан, манная крупа 3 столовые ложки, сахар 2 столовые ложки, маргарин 4 столовые ложки, яйца 2 шт.

Оладьи из тыквы. Отварную тыкву протирают, добавляют молоко, яйцо, сахар, соду, муку,

молотые сухари и хорошо вымешивают. Жарят оладьи на хорошо разогретой с жиром сковороде.

Тыква 200 г, пшеничная мука и молотые сухари по 2 столовые ложки, молоко $2\frac{1}{2}$ столовой ложки, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., сахар $\frac{1}{2}$ столовой ложки, пищевая сода 1 щепотка, растительное масло $\frac{3}{4}$ столовой ложки.

Кисель из тыквы. Тыкву измельчают на терке с мелкими отверстиями. Крахмал разводят холодным молоком, вливают в горячее молоко и, не переставая помешивать, доводят до кипения.

Тыква 600 г, молоко 2 стакана, сахар $2\frac{1}{3}$ столовой ложки, крахмал $1\frac{2}{3}$ столовой ложки, ванилин 2—3 щепотки, фруктовый сок $\frac{2}{5}$ стакана.

Маринованная тыква. Хорошо вызревшую тыкву с плотной золотисто-оранжевой мякотью нарезают пополам, удаляют сердцевину и очищают от кожуры. Затем ее нарезают кубиками и бланшируют в кипящей воде. В пол-литровую банку кладут 350 г тыквы, 4 чайные ложки

Добавляют ванилин, сахар, тертую тыкву, размешивают и прогревают. Разливают в креманки и охлаждают.

При подаче кисель поливают ягодным соком.

9 %-ного уксуса, добавляют по 3—4 шт. гвоздики и черного перца и один лавровый лист, заливают кипящим раствором (30 г соли и 20 г сахара из расчета на 1 л воды). Банки прогревают в кипящей воде: пол-литровые 12 мин, а литровые — 20 мин, затем их укупоривают и охлаждают.

Сок из тыквы. Тыкву предварительно измельчают на терке или пропускают через мясорубку. Тыквенный сок употребляют свежим, но сохранить его трудно. Кроме того, он мало ароматичен и пресен на вкус. Поэтому его смешивают (купажируют) с соком плодов или ягод с кислым вкусом.

Измельченную тыкву заливают водой и варят при слабом кипении 40—50 мин и сразу же отжимают сок.

Плоды и ягоды для соков отбирают зрелые и здоровые. Тщательно их моют, плоды крупно нарезают, заливают водой так,

чтобы она покрыла их на 2—3 см, и варят, не доводя до кипения. Когда они станут мягкими, их отжимают. Готовый сок соединяют с тыквенным соком, добавляют сахар и доводят до кипения. Сразу же разливают его в чистые бутылки или банки, обданные кипятком. Заполняют бутылки почти доверху, на 1—1,5 см ниже венчика горла. Банки укупорируют стеклянными или жестяными крышками, а бутылки — пробками, заливая их смолкой или парафином, и стерилизуют в воде при слабом кипении 15—20 мин.

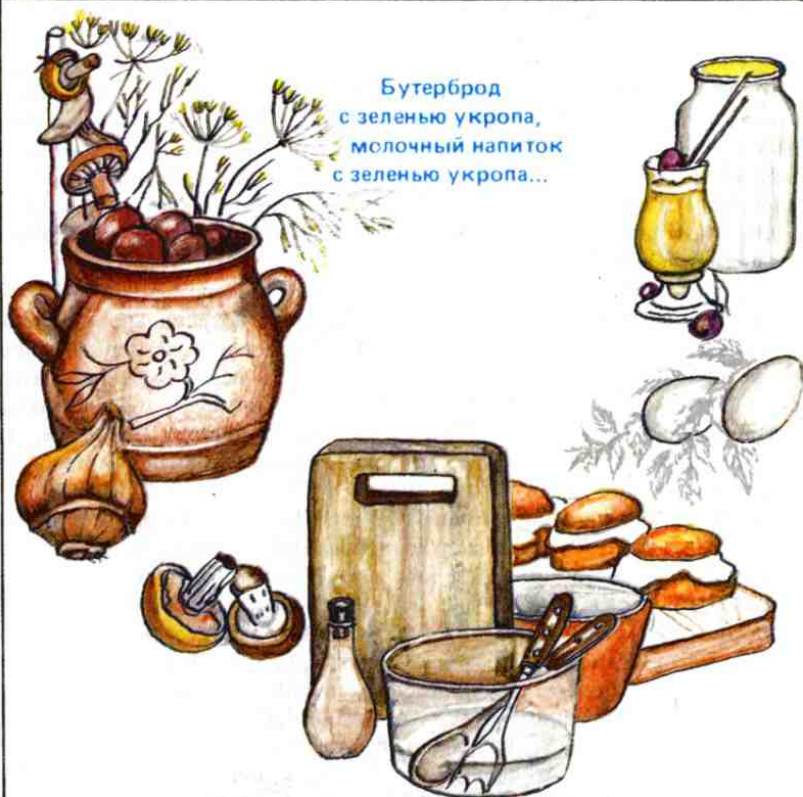
На 800 г измельченной тыквы: яблоки (айва) 1,2 кг или ягоды 800 г, сахар $1\frac{1}{2}$ стакана.



у

Укроп

Бутерброд
с зеленью укропа,
молочный напиток
с зеленью укропа...



Укроп

Укроп — однолетнее травянистое растение семейства зонтичных. Это одна из самых распространенных пряностей. Все наземные части растения, особенно семена, содержат эфирное масло с приятным вкусом и ароматом.

Выходец из стран Средиземноморья, в России укроп появился в XVI в. Укроп распространен и в культуре, и почти повсеместно как дикое растение. В нашей стране возделываются следующие сорта укропа: Грибовский (раннеспелый), Каскеленский (среднеспелый), Армянский 269 и Узбекский 243 (позднеспелые).

В пищу используют в качестве пряного овоща молодые растения укропа (при наличии у них 6—10 листьев). Так уж повелось, что укроп у нас употребляют в основном свежим, чаще всего — прямо с грядки. И это не случайно. Посоленный укроп многие свои ценные качества утрачивает. Для зимнего хранения целесообразно листья укропа сушить: на их цвете и полезных свойствах это существенно не отражается. Сушеный укроп — неременный компонент таких широко известных пряностей среднеазиатской и закавказской кухонь, как хмели-сунели, аджика, эчмиадзинская, аштаракская. Зимой в питании употребляют и семена растения.

С давних пор укроп служит людям как лекарственное растение. Он обладает способностью снижать повышенное артериальное давление, расширяя просвет артериальных сосудов, обладает и мочегонным эффектом, возбуждает деятельность сердца при его переутомлении. Зелень укропа используют как желчегонное, послабляющее, отхаркивающее и улучшающее пищеварение средство, для улучшения аппетита, как источник витаминов и средство, успокаивающее нервную систему при бессоннице.

Укропную воду широко применяют в детской практике при метеоризме (вздутии живота) и болях в желудочно-кишечном тракте.

Химический состав укропа довольно богатый. В нем содержатся белки (2,5 %), сахара (2,1 %), клетчатка (3,5 %). Много в укропе эфирного масла (1000—2500 мг%), полезных и легкоусвояемых солей кальция, магния, железа, фосфора. Укроп — хороший поставщик калия (335 мг%), вот почему он полезен в питании и взрослых, и детей. Листья укропа особенно богаты витамином С (100 мг%), имеются каротин, витамины В₁, В₂, РР, а также органические кислоты.

Перед употреблением зелень укропа тщательно моют и оставляют в дуршлаге, пока не стечет вода.

Зелень молодых растений добавляют к мясным, рыбным, овощным,

грибным блюдам, в качестве приправы к салату, винегрету, соусам. Употребляют укроп при варке раков, креветок. Семена укропа добавляют в изделия из теста, в супы, уху, к отварной и тушеной рыбе. Растения в фазе цветения употребляют в качестве специй при консервировании.

Бутерброд с зеленью укропа. майонезом и посыпают зеленью укропа.
Гренки белого хлеба смазывают

Пшеничный хлеб 50 г, майонез 4—5 чайных ложек, мелко нарезанная зелень укропа 1 чайная ложка.



Укроп: общий вид растения, плод

Зелень укропа и петрушки, запеченная с яйцом. Мелко нарезанную зелень укропа и петрушки припускают с маслом, добавив немного соли. Припущенную зе-

лень кладут ровным слоем на сковороду, заливают яйцами, сбрызгивают маслом, посыпают черным молотым перцем и запекают в духовке.

На 4 порции: зелень укропа и петрушки по 8 столовых ложек, сливочное или растительное масло 4 столовые ложки, яйца 8 шт., соль, черный молотый перец по вкусу.

Казан-кебаб из домашней птицы. Тушку курицы, гуся или индюшки разрезают на куски, солят. В гусятнице нагревают масло, послойно кладут куски птицы и нарезанный кольцами лук, пере-

мешанный с мелко нарезанной зеленью укропа и кинзы, добавляют немного воды, плотно закрывают крышкой и тушат в духовке при слабом нагреве в течение 1 ч.

Курица 1 кг, топленое масло 4—5 столовых ложек, репчатый лук 1¹/₂ шт., мелко нарезанная зелень укропа и кинзы по 1/2 стакана, вода 1/2 стакана, соль 1 чайная ложка.

Молочный напиток с зеленью укропа. Мелко нарезанную зелень укропа смешивают с кефиром,

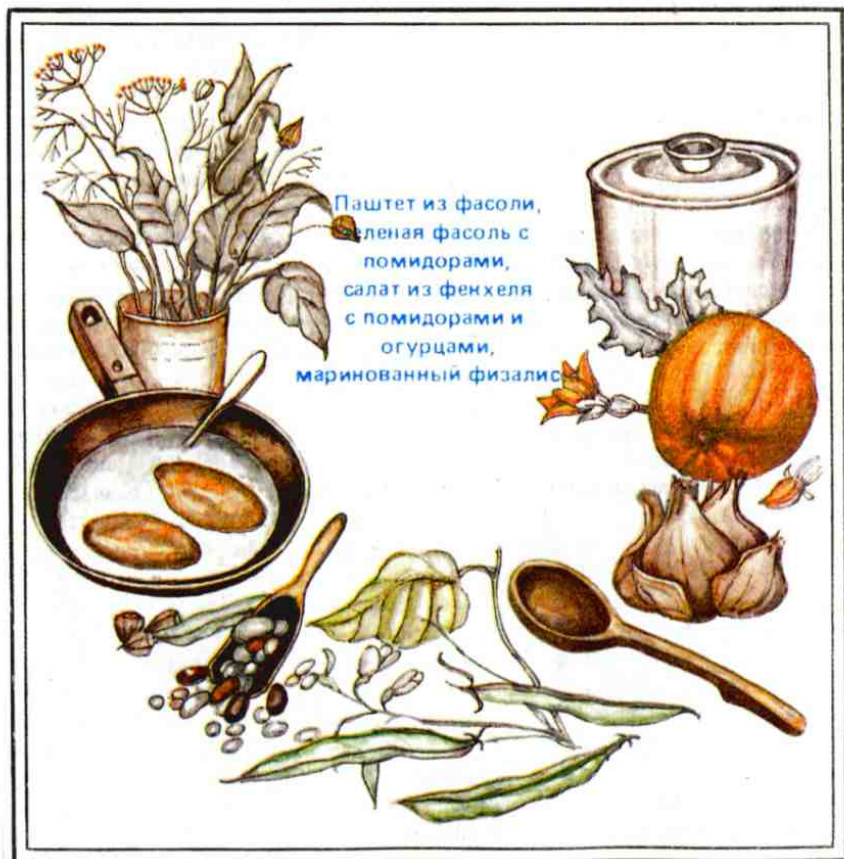
вместо которого можно использовать простоквашу, солят, посыпают тертым мускатным орехом.

Кефир (простокваша, пахта, кислое молоко) 1 стакан, мелко нарезанная зелень укропа 1 столовая ложка, тертый мускатный орех 2 щепотки.





Фасоль
Фенхель
Физалис



Фасоль

Фасоль — однолетнее травянистое растение семейства бобовых. Плоды фасоли — бобы различной величины и формы. Фасоль овощная — незрелые бобы (лопатки).

Родина фасоли — Южная Америка. В России фасоль появилась во второй половине XVI в. Правда, до XVIII в. ее использовали лишь как овощное и декоративное растение, позднее в юго-западных районах ее стали возделывать и как зерновую культуру. В мире известно около 20 видов фасоли. В СССР возделываются следующие виды фасоли: обыкновенная, многоцветковая, лимская, золотистая (маш), угловатая (адзуки). Из них наиболее распространена обыкновенная фасоль, отличающаяся наименьшей теплолюбивостью.

Обыкновенная фасоль имеет бобы размером 10—20 см с 2—8 семенами длиной 1,5 см, разнообразной окраски. В пищу употребляют зрелые семена полевых сортов, а у овощных сортов — бобы-лопатку и незрелые семена.

Многоцветковая, или огненно-красная, фасоль широко распространена как декоративное растение. Семена некоторых белосемянных форм используют в пищу. У золотистой, или азиатской, фасоли (маш, люй-дау) в пищу используют семена. У угловатой фасоли в пищу также употребляют семена. У лимской, или рисовой, фасоли широкие, короткие (7—20 см) бобы, плоские, с 2—3 семенами. Семена различной длины (от 12 до 24 мм) и формы (сферические, почковидные, луновидные), одноцветные (белые) или пестрые с радиальными полосками. В пищу используют лопатки с незрелыми семенами или одни семена (для первых блюд или гарниров), которые отличаются быстрой развариваемостью и высокими вкусовыми достоинствами.

По назначению фасоль подразделяют на зерновые и овощные сорта. У зерновой фасоли в пищу используют только зрелые семена (зерно). К сортам овощной фасоли относятся следующие: сахарные без волокна, сахарные с продольным волокном по шву и полусахарные.

Лопатки сахарных сортов фасоли технической спелости (съемной) отличаются нежностью, мясистостью, хорошими вкусовыми качествами; полусахарных сортов — слабо развитым пергаментным слоем, что позволяет употреблять молодые лопатки, как сахарные. Имеются сорта фасоли, которые занимают промежуточное положение между полусахарными и луцильными. Эти сорта с очень тонким пергаментным слоем на лопатках. Выращивают их в основном на зерно, но в самом молодом возрасте лопатки могут быть использованы в пищу. К сбору

лопатонок приступают в период, когда зерно в них достигает размера пшеничного зерна.

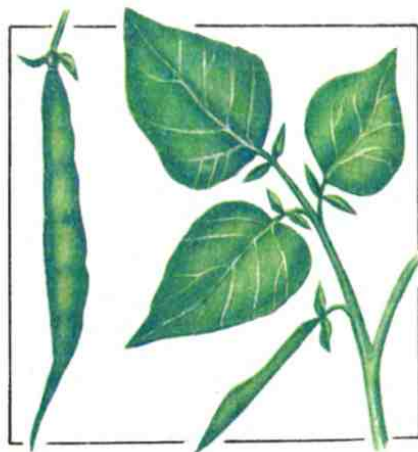
Наиболее распространенными сортами овощной фасоли являются сахарные без пергаментного слоя и волокна или с небольшим количеством волокна: Сакса без волокна 615, Триумф сахарный 764, Зеленостручная 517. Из лущильных сортов с тонким пергаментным слоем ценятся: Грибовская 92 (Широкостручная 92), Московская белая зеленостручная 556, Щедрая.

Фасоль (лопатка) богата белком (4%), содержит важные аминокислоты: метионин, триптофан, лизин, аргинин, тирозин и гистидин. Имеются в ней сахара (2,0%), крахмал (2,0%), клетчатка (1,0%). Кроме того, в фасоли есть глюкокинин (вещество, сходное с инсулином и благоприятно действующее на обмен сахара в крови), благодаря чему она рекомендуется страдающим диабетом. В народной медицине отвары сухих лопаток (стручков) фасоли используют при ревматизме, заболевании почек и как мочегонное средство.

У зеленых стручков фасоли перед использованием надламывают концы и удаляют (сдирают) жилки, соединяющие две половинки стручка. После этого их промывают холодной водой. Стручки (лопатки) фасоли перед тепловой обработкой нарезают соломкой или ромбиками.

Фасоль (зерно) бывает трех видов: белая, цветная однотонная и цветная пестрая. Именно окраска фасоли и определяет ее использование в кулинарии.

Из белосемянной готовят первые блюда, из цветной — вторые. Перед приготовлением блюд ее тщательно перебирают, удаляя сорные примеси, и промывают в холодной воде. В результате длительного хранения фасоли, повышения температуры при сушке сроки ее разваривания удлиняются, поэтому перед варкой ее рекомендуется замачивать



Фасоль



Зерно фасоли

на 3—5 ч в холодной воде (из расчета 2 части воды на 1 часть фасоли). Замоченную фасоль заливают холодной водой (из расчета 2,5 л воды на 1 кг фасоли), варят 2,5—3 ч. Готовую фасоль откидывают на дуршлаг.

Зеленая фасоль с орехами. Подготовленные стручки зеленой фасоли нарезают соломкой и припускают в подсоленной воде. Припущенную фасоль смешивают

с перцем, солью, измельченными ядрами орехов, уксусом. Перед подачей кладут в салатник и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Фасоль (стручки) 200 г, ядра грецких орехов 25 г, 3 %-ный уксус 1 столовая ложка, соль, перец черный молотый по вкусу, зелень 3 г.

Паштет из фасоли. Отварную фасоль протирают, смешивают с пассерованным репчатым луком, добавляют соль, черный мо-

лотый перец и уксус. Полученную массу формируют в виде брусочка и охлаждают. При подаче паштет нарезают ломтиками.

Фасоль (зерно) 130 г, растительное масло $\frac{1}{2}$ столовой ложки, репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., 3 %-ный уксус 1 чайная ложка, соль, черный молотый перец по вкусу.

Суп картофельный с фасолью. Отварную фасоль кладут в бульон или воду, доводят до кипения,

добавляют картофель, пассерованные морковь, петрушку, лук и варят до готовности.

На 2—3 порции: картофель 2 шт., фасоль (зерно) $2\frac{1}{3}$ столовой ложки, репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., морковь $\frac{1}{2}$ шт., корень петрушки $\frac{1}{4}$ шт., свиной топленый жир 1 столовая ложка, бульон 650—700 г.

Суп с зеленой фасолью. Окорок варят 15—20 мин, затем вынимают его и нарезают на ломтики. В бульон кладут помидоры, мелко нарезанную зелень петрушки, отварную фасоль и варят 5—10 мин, добавляют нарезанные дольками или ломтиками груши

(без сердцевин) и варят еще 10 мин, после этого кладут нарезанный окорок и доводят суп до кипения.

При подаче суп посыпают зеленью петрушки. Отдельно можно подать горячий отварной картофель.

На 2—3 порции: окорок сырокопченный или копчено-вареный 200 г, фасоль (стручки) 500 г, помидоры 1 шт., груши 300 г, мелко нарезанная зелень петрушки 2 столовые ложки, вода $2\frac{1}{5}$ стакана.

Суп-пюре из белой фасоли. Фасоль варят до размягчения в бульоне, кладут петрушку, пас-

серованные морковь, лук и варят до готовности, затем протирают, соединяют с белым соусом, до-

бавив оставшийся бульон, кладут соль и доводят до кипения.

Готовый суп заправляют пред-

варительно подготовленной яично-молочной смесью или горячим молоком с маслом.

На 2—3 порции: фасоль (зерно) 200 г, морковь $\frac{1}{4}$ шт., корень петрушки $\frac{1}{4}$ шт., репчатый лук 1 шт., пшеничная мука 1 чайная ложка, сливочное масло $\frac{1}{2}$ столовой ложки, молоко $\frac{3}{5}$ стакана, яйцо $\frac{1}{4}$ шт., бульон 3 стакана.

Суп с машем и тыквой. В хорошо разогретом жире обжаривают нарезанный кольцами лук, кладут его в бульон, всыпают перебраный и промытый маш, варят 15—20 мин. Затем кладут наре-

занную крупными кубиками тыкву и варят еще 25—30 мин.

При подаче на стол суп посыпают красным молотым перцем и мелко нарезанной зеленью кинзы.

На 2—3 порции: маш (зерно) 200 г, растительное масло 1 столовая ложка, репчатый лук 1 шт., тыква 130 г, бульон $3\frac{1}{5}$ стакана, измельченная зелень кинзы 1 столовая ложка, красный молотый перец на кончике ножа.

Зеленая фасоль в сметанном соусе. Отварные нарезанные стручки зеленой фасоли заправляют сметанным соусом и прогре-

вают. При подаче блюдо посыпают сваренными вкрутую рублеными яйцами и зеленью петрушки или укропа.

На 4 порции: фасоль (стручки) 600 г, сметанный соус $\frac{4}{5}$ стакана, яйца 2 шт., измельченная зелень петрушки или укропа 1 столовая ложка.

Зеленая фасоль с помидорами. Фасоль варят в подсоленной воде 15 мин, затем откидывают ее на дуршлаг. Мелко нарезанные лук и чеснок прогревают в растительном масле, добавляют нарезанные помидоры (без кожицы),

мелко нарезанную зелень петрушки, сахар, черный молотый перец.

Все тушат в открытой посуде, пока не выпарится почти вся влага, после чего кладут вареную фасоль и прогревают.

Фасоль (стручки) 400 г, репчатый лук $\frac{1}{2}$ шт., чеснок 3—4 зубчика, растительное масло 1 столовая ложка, помидоры 4—5 шт., мелко нарезанная зелень петрушки 1 столовая ложка, сахар 1 чайная ложка, соль, черный молотый перец по вкусу.

Зеленая фасоль со шпиком. На разогретую с маргарином глубокую сковороду кладут нарезанный кубиками шпик (полноремы) и слегка его обжаривают. Затем на него кладут фасоль и до половины объема сковороды наливают

горячую воду, добавляют рубленый лук, солят и варят фасоль, закрыв сковороду крышкой.

При подаче блюдо посыпают нарезанным кубиками шпиком, а также мелко нарезанной зеленью петрушки.

Фасоль (стручки) 350 г, репчатый лук $\frac{2}{3}$ шт., маргарин 1 неполная столовая ложка, шпик 70 г, соль по вкусу, измельченная зелень петрушки 1 чайная ложка.

Котлеты с фасолью и манной кашей. Варят манную кашу на воде или молоке из расчета 2 л жидкости на 1 кг крупы. Фасоль варят, лук пассеруют и, соединив их, пропускают через мясорубку. В полученное пюре вводят сырые яйца, добавляют манную кашу

и хорошо перемешивают. Из массы формируют котлеты, панируют их в молотых сухарях и жарят с обеих сторон на смазанной жиром сковороде.

При подаче на стол котлеты поливают растопленным сливочным маслом.

Фасоль (зерно) 100 г, манная крупа 1 столовая ложка, репчатый лук $\frac{1}{3}$ шт., растительное или топленое масло 2 столовые ложки, яйца 1—2 шт., молотые сухари 1—2 столовые ложки, сливочное масло 1 чайная ложка.

Фенхель

Фенхель овощной, или итальянский, или сладкий, — однолетнее или двулетнее травянистое растение семейства зонтичных. Он происходит из стран Средиземноморья. Известен издавна как пряное, лекарственное, эфиромасличное и овощное растение. В нем содержатся аскорбиновая кислота (50—90 мг%), каротин (6—10 мг%) и витамин Р, эфирное масло (до 6,5%), состоящее из анетола (50—60%) и хенхона.

Фенхель с давних пор использовали для лечения печени и почек, при желудочных и кишечных спазмах и коликах, как ветрогонное, отхаркивающее и успокаивающее средство при кашле, а также при простудных заболеваниях. Как и тмин, он способствует увеличению молока у кормящих матерей.

Различают фенхель обыкновенный и овощной, или сладкий. В нашей стране фенхель в диком виде растет в Крыму, на Кавказе и в Средней Азии. Возделывают его в разных странах Европы, в СССР — на Северном Кавказе и Украине.

В культуре издавна известен фенхель обыкновенный, или аптечный укроп, или волошский укроп, — двулетнее или однолетнее травянистое растение. Возделываемый фенхель обыкновенный в первый год дает плотные кочанчики и зеленую ботву, на второй — цветонос и семена. В Нечерноземье семена фенхеля не вызревают, поэтому его здесь выращивают только на зелень. Один из наиболее ценных сортов фенхеля — Балонский. Основания его черешков мясисты и сочны, так что после отбелки (окучиванием) вполне могут заменить редис. Овощной фенхель имеет очень приятный, слегка сладковатый, освежающий вкус.

В пищу используют кочанчики, образуемые утолщенными основа-

ниями черешков прикорневых листьев, а также побеги, листья и корни. Кочанчики и корни употребляют сырыми в салатах, тушат, как и черешковый сельдерей, или отваривают, затем заправляют маслом или сахарным соусом. Листья служат приправой к супам, мясным и овощным блюдам, их также используют как пряность при консервировании. Семена, подобно тмину, применяют как пряность в мясных и овощных блюдах, добавляют в мучные изделия. Используют фенхель и в сушеном виде. При этом сушат зелень в тени в пучках или раскладывают тонким слоем и часто переворачивают. Хранят сушеную зелень в плотно закрытых банках. Перед употреблением черешки и побеги фенхеля тщательно моют и обсушивают. Корни моют, зачищают и вторично промывают.



Фенхель, общий вид растения, плод

Салат из фенхеля с луком. Фенхель мелко нарезают, смешивают с нарезанным полукольцами репчатым луком или нарезанным кусочками (1—1,5 см) зеленым луком, заправляют майонезом. При подаче салат посыпают зеленью.

На 4 порции: фенхель 400 г, репчатый лук 1 шт., майонез 4 столовые ложки, измельченная зелень петрушки 2 1/2 чайной ложки.

Салат из фенхеля с помидорами и огурцами. Фенхель мелко нарезают, свежие помидоры и огурцы — ломтиками, лук — полукольцами, заправляют растительным маслом или майонезом.

На 4 порции: фенхель 200 г, помидоры и огурцы по 2 шт., репчатый лук 1/2 шт., растительное масло 4 столовые ложки.

Фенхель припущенный. Фенхель, нарезанный ломтиками, припускают в небольшом количестве подсоленной воды с растительным маслом или маргарином, добавив мелко нарезанный лук. В конце припускания добавляют поджаренную муку, смешанную с молоком или сливками, и проваривают 3—5 мин.

На 4 порции: фенхель 200 г, растительное масло или маргарин 4 чайные ложки, репчатый лук 1/2 шт., пшеничная мука 4 чайные ложки, молоко 4/5 стакана.

Фенхель запеченный. Отварной фенхель кладут на смазанную жиром сковороду, сбрызгивают растопленным маргарином, посыпают тертым сыром и запекают при среднем нагреве.

На 4 порции: фенхель 800 г, маргарин 3 столовые ложки, тертый сыр 1/2 столовой ложки.

Фенхель, припущенный с яичным масляным соусом. Припущенный фенхель, нарезанный ломтиками, поливают яичным масляным соусом, посыпают измельченной зеленью фенхеля.

На 4 порции: фенхель 500 г.

Для яично-масляного соуса: яичные желтки 2 шт., вода 2 столовые ложки, сливочное масло 2 столовые ложки (приготовление см. рецепт «Артишок»).

Фенхель тушеный. Кочанчики и корни фенхеля, нарезанные крупными ломтиками, тушат в бульоне, добавив растительное масло или маргарин и мелко нарезанный репчатый лук. При подаче тушеный фенхель кладут на блюдо, поливают молочным соусом (см. рецепт «Брюква, запеченная с соусом») и посыпают мелко нарезанной зеленью фенхеля.

На 300 г фенхеля: растительное масло или маргарин 1 столовая ложка, бульон 1 стакан, репчатый лук 1 шт., молочный соус 1 стакан, измельченная зелень фенхеля 1 чайная ложка.

Фенхель жареный. Кочанчики и корни фенхеля нарезают в длину, тушат, добавив воды и соли. Затем обжаривают в растительном масле до золотого цвета, посыпают тертым сыром или отварному рису.

На 4 порции: фенхель 500 г, растительное масло 2—3 столовые ложки, тертый сыр 1—2 столовые ложки или томатный соус 1 стакан.

Физалис

Физалис — однолетнее травянистое растение семейства пасленовых. Особенностью его является наличие чашечки, напоминающей фонарик, разрастающейся и скрывающей внутри себя плод — ягоду. Спелые ягоды бывают желтые, оранжевые, зеленые, фиолетовые или желто-фиолетовые. Растение приносит до 250 плодов.

Физалис широко распространен в Южной Америке, Австралии, Южной Африке. У мексиканцев физалис входит в группу любимых овощей: их употребляют незрелыми для острых соусов, вареными, а также для посола.

Физалис издавна известен в народной медицине как лекарственное растение, обладающее мочегонными свойствами.

Плоды физалиса содержат сахара (до 4 %), пектиновые вещества, витамины, белки, органические кислоты.

В СССР выращивают сорта физалиса с округлыми сладкими ароматными плодами, напоминающими томаты (помидоры). Различают более крупные (мексиканский томат) и мелкие плоды (земляничный томат).

Плоды мексиканского физалиса размером с небольшой помидор. Признаки спелости огородного физалиса — посветление окраски чашечки, появление у плода характерных цвета и запаха. Сбор урожая начинают с нижних, более зрелых плодов. Однако снимают не только спелые

физалисы, но и бледно-розовые и вполне развитые зеленые. Здоровые, неповрежденные плоды могут храниться свежими в течение всей зимы. Собранные плоды сразу же очищают от чашечек, так как в них содержится гликозид, который может повлиять на изменение вкуса плодовой мякоти, в результате чего она приобретет горький вкус.

В нашей стране возделываются следующие сорта мексиканского физалиса: Московский ранний 2045, Грунтовый грибовский 2046 и Кондитерский 2047.

Плоды селекционных сортов физалиса богаты пектиновыми веществами, в них хорошо сочетаются кислоты и сахара, а главное, физалис —



Физалис

единственный овощ, обладающий желеобразующими свойствами, что позволяет широко использовать его для приготовления мармелада, пата, сладких блюд (мусса, желе).

Самый скороспелый сорт физалиса — Московский ранний. Плоды его круглые, массой 60—80 г, желтые, чашечка плотно прилегает к ягоде. Зрелые ягоды сладкие. Их перерабатывают на соусы, пюре, варенье (целыми или нарезанными), икру, повидло, солят и маринуют.

Грунтовый грибовский — среднеранний сорт. Плоды дает массой 30—60 г, плоскоокруглые, облегающие чашечки зеленоватые. На вкус ягоды кисло-сладкие; используют их свежими и запеченными, добавляют в супы, солят и из них приготавливают сладкие блюда и кондитерские изделия.

Плоды физалиса сорта Кондитерский более мелкие (массой 30—50 г) и более кислые, окраска их зеленая, чашечка многогранная, облегающая. Поскольку мякоть плодов этого сорта отличается высокой желеобразующей способностью, они наиболее пригодны для использования в кондитерском производстве.

Земляничный физалис у себя на родине (в Центральной Америке) — многолетнее растение, а в нашей стране его возобновляют ежегодно. Плоды земляничного томата — желтые многосеменные ягоды размером с некрупную вишню (массой 5—7 г), очень сладкие, со специфическим «пасленовым» привкусом и ароматом, напоминающим запах земляники. Из плодов земляничного физалиса можно варить компот, варенье, повидло, желе, пастилу. Сушеные плоды физалиса не отличить от изюма: такие же сахаристые и янтарные. В нашей стране в основном распространены раннеспелый сорт Земляничный 573. Ягоды у него мелкие, желтоватые, на вкус кисло-сладкие, ароматом напоминают землянику. Из них готовят цукаты, фарши для мучных изделий, компоты.

Перед использованием плоды физалиса бланшируют (обдают кипятком), чтобы смыть с поверхности клейкие и воскообразные вещества. Если эти вещества не удалить, то приготовленные изделия будут с неприятными привкусом и запахом.

Мочение физалиса. Физалис можно квасить или мочить, как и яблоки. Подготовленные плоды физалиса плотно укладывают в большую банку и заливают рассолом (из расчета 250 г сахара и 150 г соли на 1 л воды; соль можно не класть). Сверху на плоды кладут деревянный кружок и оставляют при комнатной температуре на 1—2 дня. Затем банку переносят в прохладное помещение, где и хранят. Моченый физалис бывает готов к употреблению через 25—30 суток.

Физалис можно добавлять к капусте при ее квашении и употреблять в пищу с нею.

Маринованный физалис. Очищенные и вымытые плоды плотно укладывают в литровые банки, на дно которых кладут по 2—3 шт. гвоздики, 1 кусочек красного горького перца и 1 лавровый лист, заливают маринадом, укупоривают и стерилизуют в кипящей воде 20—25 мин.

Для маринадной заливки на 1 л воды берут 1 чайную ложку 70 %-ной уксусной кислоты, $2\frac{1}{2}$ столовой ложки соли и 2 столовые ложки сахара.

Плоды физалиса, особенно зрелые, лучше мариновать в смеси с другими овощами.

Варенье из физалиса. Плоды физалиса накалывают. Готовят сироп из расчета 500 г сахара и 0,5 л воды на 1 кг плодов. Кипятят его 3—4 мин, не охлаждая, заливают им плоды и оставляют на 3—4 ч. По окончании выдержки добавляют 500 г сахарного песка на каждый килограмм плодов, осторожно помешивая, нагревают до полного растворения сахара и затем варят при слабом кипении 10 мин. Нагрев прекращают, выдерживают 5—8 ч. Затем добавляют еще 100—200 г сахара и варят 10—15 мин.





Х



Хмель
Хрен



Хмель

Хмель обыкновенный — многолетнее вьющееся растение семейства туговых. Дает урожай 20 и более лет. В пищу используют верхушки побегов, отпрыски и женские соцветия, которые употребляют при изготовлении дрожжей и в хлебопечении.

Женские соцветия называют хмелевыми шишками или просто хмелем. Ко времени созревания хмеля в шишках обнаруживаются желто-зеленые, с сильным блеском клейкие шарики, зернышки лупулина, от которого и зависят полезные свойства растения. Важно не допустить, чтобы хмель перезрел, потемнел и осыпался.

В результате оплодотворения женских соцветий образуются семена, которые понижают качество хмеля. Вот почему выращивают только женские хмелевые растения, а мужские не размножают.

Из четырех видов хмеля в СССР выращивают два — хмель обыкновенный и хмель японский. Наиболее распространенные в нашей стране сорта хмеля обыкновенного: Серебрянка, Рогатинский, Скороспелый и западно-европейские — Заацкий и Земшевый. Хмель японский — однолетнее вьющееся растение, шишек и лупулина не образует. Произрастает на Дальнем Востоке как декоративное растение.

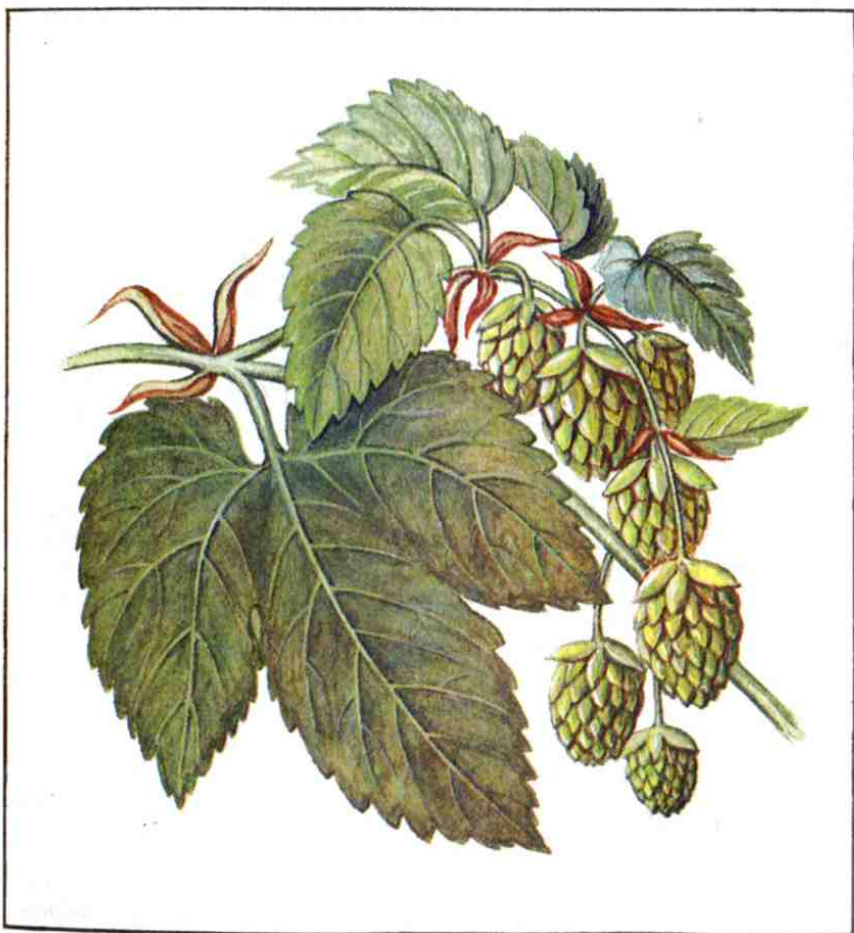
Химический состав хмеля весьма богат и разнообразен. В составе хмеля различают общие составные части, которые есть во всяком растении (белки, сахара, минеральные вещества и др.), а также специфические, представляющие исключительную ценность. Так, в соплодиях хмеля есть эфирные масла, камедь, смолы, воск, дубильные и красящие вещества, хмеледубильная и валериановая кислоты, триметиламид, алкалоид хумулин, флавоноиды (рутин, астрагалин, изокверцетин) и горькое вещество лупулин. В листьях содержится 120—170 мг% витамина С, в соплодиях его до 90 мг%.

Весьма разнообразно действует хмель на организм. В народной медицине его применяют при повышенной нервной возбудимости и для укрепления сердечно-сосудистой системы, как противовоспалительное средство, а также для повышения аппетита, улучшения пищеварения. Используют его при общей слабости и бессоннице, неврастении и атонии кишечника, как средство противоглистное и противочинготное. В старые времена без хмеля не обходились при воспалении мочевого пузыря, лечили им радикулит и лишай, заболевания почек и гипертонию, атеросклероз, язвы и фурункулы, разного рода ранние нагноения. С давних времен хмелем лечили малярию. Настой шишек хмеля на хлебном квасе — весьма эффективное средство при гастритах и желтухе, а также для укрепления волос.

Однако увлекаться хмелем и заниматься самолечением не следует. При неправильном применении хмеля могут появиться тошнота, рвота, боли в желудке, чувство усталости и разбитости. Поэтому использовать его в лечебных целях можно только с разрешения врача.

Основное назначение хмеля не лечебное, а пищевое. Собранные в период цветения шишки хмеля (лучше высушенные) используют для приготовления дрожжей.

Дрожжи из хмеля. Шишки (2 столовые ложки) заливают кипятком (2 стакана) и варят 5—10 мин. Затем отвар процеживают через ситечко и доводят до кипения. В чистую эмалированную посуду кладут пшеничную муку (1 стакан) и постепенно, тщательно перемешивая, вливают



Хмель обыкновенный

отвар хмеля. После этого посуду накрывают чистой хлопчатобумажной тканью и оставляют на 1,5—2 суток для созревания дрожжей.

При замесе теста 1 стакан дрожжей берут на 3 стакана муки.

К оставшейся части дрожжей добавляют муку (1 стакан) и выдерживают их в теплом месте 4 ч, а затем ставят в холодильник (но не замораживают), где их можно хранить не более 2—3 суток.

Для последующего употребления дрожжи из хмеля разбавляют теплой водой (1 стакан), дают постоять в теплом месте 1,5—2 ч, а затем используют для приготовления теста.

Из хмеля можно приготовить самые разные и очень вкусные блюда. Верхушки и отпрыски, например, отваривают и, сняв кожицу, употребляют в пищу, как спаржу или бобы, с маслом или сахарным соусом. Их можно также протереть и приготовить пюре, заправив его небольшим количеством 3 %-ного уксуса.

Мелко нарезанные и заквашенные с солью листья хмеля (из расчета 200—250 г соли на 10 кг листьев) используют для приготовления салатов и заправки супов. Добавление 1 столовой ложки такой зелени в конце варки в суп и щи существенно улучшает их вкус.

Варка корней хмеля. Корни тщательно моют, нарезают кусочками длиной 2—3 см и варят 5—10 мин в подсоленной воде.

Подают как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Жарение корней хмеля. Вымытые молодые корни (побеги) после варки в подсоленной воде нарезают и жарят в жире, смешивают с пассерованным репчатым луком и жарят еще 3—5 мин.

Подают как самостоятельное блюдо или как гарнир к отварному и жареному мясу.

Суп из корней хмеля со щавелем. Предварительно замоченную в воде овсяную крупу варят 10 мин, добавляют мелко нарезанные корни хмеля и зелень щавеля, солят и варят еще 10—15 мин.

При подаче в суп кладут сметану.

Каша из корней хмеля. Промытые и измельченные корни (молодые побеги) хмеля варят 20 мин в подсоленной воде, затем вливают молоко и варят еще 10 мин.

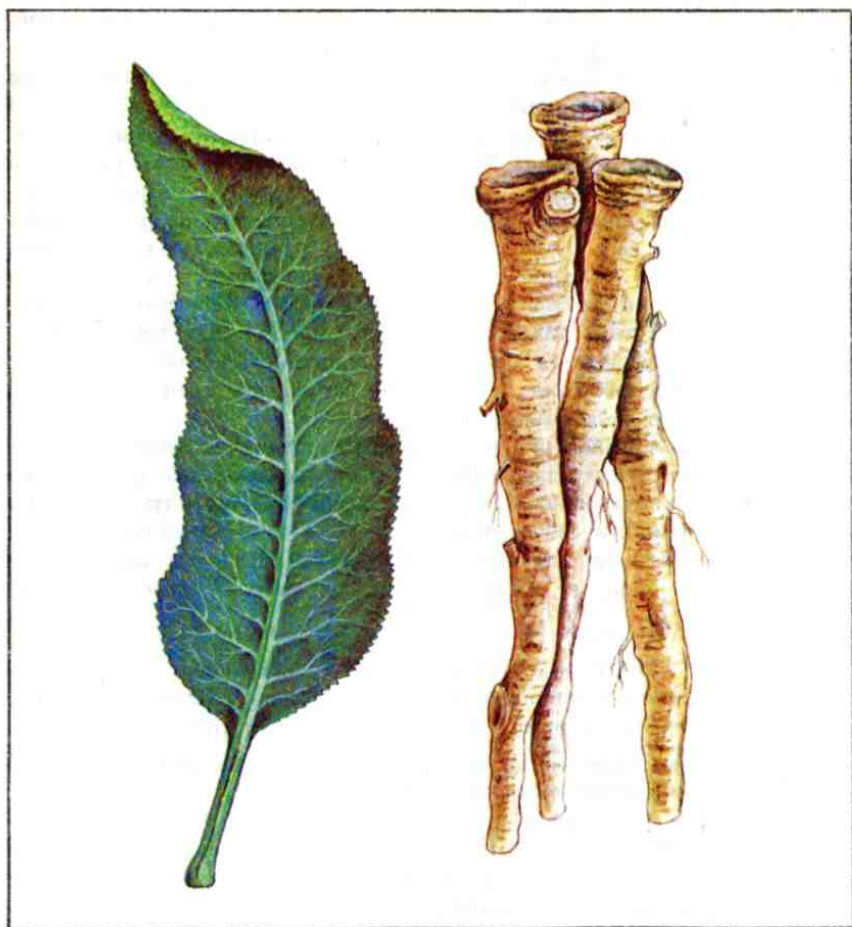
При подаче в кашу кладут сливочное масло.

Хрен

Хрен деревенский, или обыкновенный, — многолетнее травянистое растение семейства крестоцветных. В пищу у этого овощного растения употребляют корнеплод (корень) и молодые листья. Обычно хрен возделывают не более двух лет, иначе корнеплод становится деревянистым, ветвистым, уродливым по форме.

Хрен — исконно русское растение. И только начиная с XIV в. его стали разводить немцы, а спустя два века — французы и англичане. Однако в Англии долгое время хрен выращивали лишь как лекарственное растение и только почти через столетие, в XIX в., его стали употреблять в кулинарии. Сейчас хрен выращивают во многих странах мира.

Известно четыре вида хрена. В СССР распространены два из них: гулявниковый и деревенский. В Сибири и на Дальнем Востоке на заливных лугах, берегах рек произрастает хрен гулявниковый (луговой). Культивируют его и на огородах. Пищевые свойства дикого и культурного хрена аналогичны, поскольку обусловлены наличием одних и тех же веществ.



Хрен

Хрен деревенский распространен в нашей стране как в диком виде, так и в культуре повсеместно. Селекционные сорта этого хрена — Атлант и Валковский. Овощеводы же пользуются и местными разновидностями пряного корнеплода. Корни растения мясистые, очень горькие.

В корнях и листьях хрена содержатся гликозид синигрин, при расщеплении которого образуется аллиловое горчичное масло, и лизоцим (белковое вещество ферментной природы), а также много фитонцидов, благодаря чему хрен обладает сильным антимикробным действием. Аллиловое горчичное масло обуславливает острые запах и вкус хрена. Составными частями хрена являются также каротин (до 115 мг%), витамины В₁, В₂, РР и аскорбиновая кислота, которой в 100 г сырой массы листьев и корня содержится от 55 до 200 мг%. Минеральный состав хрена достаточно богат: в нем обнаружены натрий, сера, кальций, фосфор и много калия — 579 мг на каждые 100 г.

По пищевым и лечебным свойствам хрен превосходит многие другие овощи. Острые вкус и запах этого растения способствуют секреции желудочного сока — соответственно повышается аппетит, лучше переваривается и усваивается пища. В народной медицине многих стран мира хрен используют при водянке, склонности к образованию камней в мочевом пузыре, при хроническом ревматизме и подагре, ангине, заболеваниях верхних дыхательных путей и малярии, да и просто для улучшения обмена веществ. В последние годы медики установили, что употребление хрена дает хорошие результаты при лечении гипертонической болезни, ожогов. Однако есть и такие заболевания, при которых хрен противопоказан. К ним относятся острый и хронический гастрит, воспаление почек (пиелонефрит). Для большинства же людей хрен в разумных количествах — это целебный, полезный продукт.

Перед использованием корни хрена моют, удаляют боковые и мелкие ответвления, вырезают загнившие и поврежденные места, очищают от кожицы и снова моют. Поскольку корни хрена быстро высыхают и становятся вялыми, их в течение 1—3 ч замачивают в холодной воде. Листья хрена хорошо моют и обсушивают. Молодые листья хрена используют как приправу в салаты, супы, при засолке огурцов, помидоров и др.

Соус хрен заварной. Корни хрена измельчают на терке с мелкими отверстиями, заливают кипятком, накрывают крышкой и дают остыть, затем добавляют соль, сахар и разводят уксусом.

На 1 кг соуса: натертый корень хрена 300 г, 9 %-ный уксус $\frac{1}{4}$ л, сахар и соль по 2 чайные ложки, вода (кипяток) 0,5 л.

Соус хрен со свеклой. В соус хрен, приготовленный, как указано в предыдущем рецепте, добавляют вареную, измельченную на терке с мелкими отверстиями свеклу, хорошо перемешивают.

На 1 кг соуса: соус хрен 800 г, измельченная свекла 200 г.

Соус хрен с уксусом. Подготовленный корень хрена измельчают на терке с мелкими отверстиями, заливают уксусом, добавляют соль, сахар и тщательно перемешивают.

На 1 кг соуса: натертый корень хрена 300 г, соль и сахар по 2 чайные ложки, 3 %-ный уксус 700 г.

Соус хрен со сметаной. Готовят со сметаной, добавляют сахар и соль.

На 1 кг, соуса: соус хрен с уксусом 300 г, сахар и соль по 1 столовой ложке, 3 %-ный уксус 700 г.

Соус сметанный с хреном. Натертый хрен слегка пассеруют на масле так, чтобы цвет его не изменился (хрен пассеруют для удаления резкого вкуса), кладут перец горошком, лавровый лист, вливают уксус и кипятят до тех пор, пока уксус не уварится наполовину. После этого смесь соединяют с горячим сметанным соусом, солят и варят еще 5—7 мин. Подают соус к вареному мясу, солонине, языку, а также используют при запекании мяса.

На 1 кг соуса: сметанный соус 850 г, 9 %-ный уксус 2 столовые ложки, корень хрена 200 г, сливочное масло 1 столовая ложка, черный перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу.

Салат с хреном и яйцами. Хрен измельчают на терке с мелкими отверстиями, добавляют сахар, хорошо перемешивают и на 40—50 мин оставляют в открытой посуде. Затем смешивают со сваренными крутую рублеными яйцами, зеленым луком и зеленью петрушки. Заправляют сметаной, посыпают солью и перемешивают.

Корень хрена 100 г, сахар 2 чайные ложки, яйца 4 шт., мелко нарезанный зеленый лук 2 столовые ложки, мелко нарезанная зелень петрушки 1 столовая ложка, сметана $\frac{1}{2}$ стакана, соль по вкусу.

Салат с хреном, морковью и яблоками. Морковь и хрен измельчают на терке с мелкими отверстиями, яблоки (без сердцевин) нарезают мелкими кубиками. Сахар смешивают с лимонным соком и измельченной на терке с мелкими отверстиями цедрой.

Подготовленные компоненты салата соединяют, добавляют соль.

На 4 порции: корень хрена 120 г, морковь 3 шт., яблоки 4 шт., лимон 1 шт., сахар 4 чайные ложки, соль по вкусу.

Рулетики с хреном. Хрен, измельченный на терке с мелкими отверстиями, смешивают со сметаной, добавляют сахар, соль, уксус. Этой массой смазывают

ломтики ветчины и свертывают их рулетиками, обертывая каждый листьями зеленого салата, так, чтобы кончик рулета оставался не покрытым салатом.

Ветчина 100 г, корень хрена 30 г, сметана 2 столовые ложки, соль, сахар и уксус по вкусу, зеленый салат 60 г.

Квас Петровский. Мед растворяют в слегка подогретом хлебном квасе, добавляют строганный мелкой стружкой корень хрена.

Ставят в холодильник на 10—12 ч в хорошо закрытой посуде, после чего процеживают. Подают квас с кусочками пищевого льда.

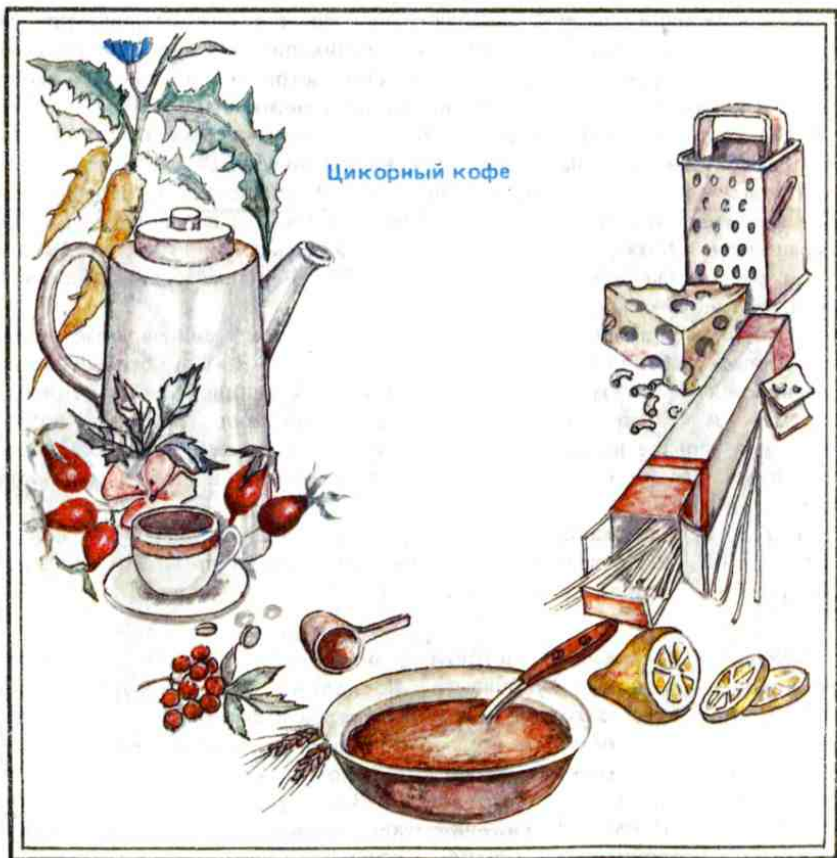
Хлебный квас 1 л, корень хрена 25 г, мед 2 чайные ложки.



Ц

Цикорий

Цикорийный кофе



Цикорий

Цикорий — род травянистых растений семейства сложноцветных. Дикая и культурная формы цикория были известны древним египтянам, грекам и римлянам и использовались как овощное и лекарственное растение (для улучшения аппетита). Население Греции и Италии ранней весной собирало молодые листья дикого цикория, содержащие разнообразные витамины.

Цикорий корневой, или обыкновенный, — многолетнее (дикие формы) или двулетнее (культурные сорта) растение. У дикорастущего цикория стержневой, ветвящийся корень (2), у возделываемого (1) — утолщенный корень (корнеплод).

В диком виде цикорий распространен на юге и в средней полосе СССР. Светло-голубые звездочки цветков цикория (3) знакомы многим. В июле — августе это растение можно встретить повсюду — около дорог и канав, по краям лужаек, на полевых межах и пустырях.

В. И. Даль приводит бытовавшие в народе названия цикория — петровы батоги, голубой цикорий, пуговникъ, щербакъ.

Первые сведения о культуре цикория в России с целью переработки на заменитель (суррогат) кофе относятся к 1800 г.: впервые его начали выращивать в бывшем Ростовском уезде Ярославской губернии. Возделываемые сейчас сорта корневого цикория — Борисоглебский, Исполинский, Магдебургский.

В корнях цикория содержатся сахар, белок, минеральные соли, витамины, особенно много инулина — от 14 до 20 %, который легко усваивается организмом и применяется в медицине как заменитель крахмала и сахара при диабете, а также гликозид интибин — ценное вещество, горькое на вкус, оказывающее полезное действие на организм.

Заготавливают корни цикория осенью, когда начинает отмирать надземная часть.

Перед использованием корни цикория очищают (у диких форм отрезают боковые ответвления), промывают, дают стечь воде и нарезают на кусочки толщиной не более 1 см.

Закуска из цикория. В кастрюлю кладут нарезанный кусочками корень цикория, заливают его небольшим количеством воды, добавляют растительное масло, соль и тушат при слабом нагреве 15—20 мин. После охлаждения в салатник послойно кладут туше-

ный цикорий и ломтики сыра. Последний слой цикория посыплют тертым сыром, поливают растопленным сливочным маслом и соком лимона.

Закуску можно использовать как гарнир к отварным макаронам.

На 4 порции: корни цикория 500 г, растительное масло 1 столовая ложка, сыр (любой) 50 г, сливочное масло 1 столовая ложка, сок лимона 1 чайная ложка, соль по вкусу.

Цикорий — один из ценнейших суррогатов кофе. Кофезаменитель из его корней изготавливают, как указано в разделе «Салатный цикорий витлуф». При поджаривании корней образуется цикореоль — эфирное масло, которое и определяет характерные вкус и запах поджаренного цикория.

При гипертонической болезни, стенокардии, атеросклерозе, глаукоме, язвенной болезни, гастрите с повышенной кислотностью и многих других заболеваниях напиток из натурального кофе противопоказан. В лечебном питании можно употреблять кофейные напитки, по вкусу напоминающие кофе, но не содержащие кофеина. Их готовят из обжаренных и размолотых зерновых заменителей (ячменя, овса, ржи), сои, каштанов, шиповника, желудей и др. Заменители кофе применяются в смесях.

Пищевая промышленность выпускает напитки, заменяющие кофе. По физиологическому действию натуральный кофе могут заменить лишь кофейные напитки, содержащие натуральный кофе в количестве 20—35 % («Наша марка», «Экстра», «Арктика»). Например, широко распространенный кофейный напиток «Дружба» имеет в своем составе 30 % цикория, 20 % натурального кофе, 35 % ячменя и 15 % сои.



Цикорий

Напитки всех других типов («Здоровье», «Старт», «Осенний», «Детский», «Ячменный») не действуют возбуждающе на нервную систему, что объясняется небольшим содержанием или отсутствием кофеина. Поэтому такие напитки рекомендуются лицам, которым противопоказано употребление натурального кофе.

Для напитков цикорий используют без добавок, в смеси с зерновыми компонентами, а также делают смеси из трех-четырех и более компонентов. Цикорный кофе не оказывает вредного воздействия на желудок, сердце, нервную систему, чем отличается от натурального кофе; способствует возбуждению аппетита.

Смеси для кофейных напитков, пищевая ценность многих из которых выше, чем натурального кофе, могут быть следующие (в %): цикорий — 25, ячмень — 35, соя — 20, рябина (сушеная, дробленая) — 20; цикорий — 25, соя — 15, ячмень — 40, овес — 20; цикорий — 30, курага дробленая — 10, ячмень — 30, рожь — 30; ядра желудей (обжаренные и перемолотые) — 50, цикорий — 25, морковь (сушеная дробленая) — 25; цикорий — 10, ядра сладкого миндаля (обжаренные и перемолотые) — 20, ячмень — 40, соя — 30. Таков примерный перечень смесей для кофейных напитков. Разумеется, процентное содержание компонентов по желанию можно менять.

Смеси для таких напитков приготовить не так уж сложно. Каждому, кто желает разнообразить питание и повысить его пищевую ценность, достаточно использовать рекомендуемое сырье, чтобы получить вкусные и полезные для здоровья напитки.

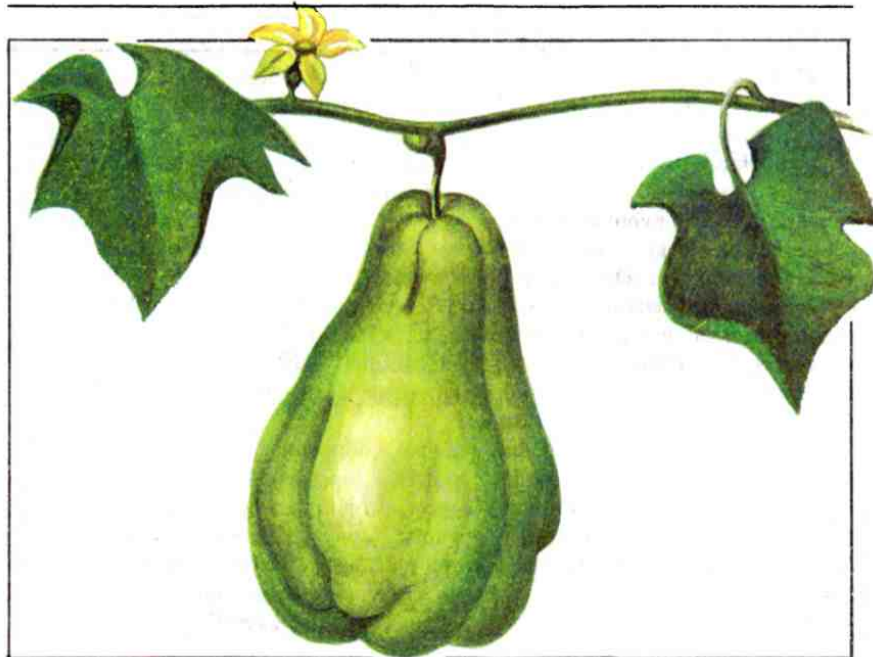
Приготовленную смесь засыпают в горячую воду (из расчета 1 чайная ложка на 1 стакан воды), нагревают до кипения, дают напитку настояться и наливают в стакан, добавляя по вкусу сахар и молоко.



Ч

Чабер
Чайот
Чеснок
Чуфа





Чайот

Чайот является превосходным зимним овощем: плоды его обладают исключительной лежкостью и хранятся в свежем виде до весны.

Чайот — сравнительно новая культура и малораспространенное овощное растение. В нашей стране впервые его начали возделывать на Черноморском побережье, да и сейчас его выращивают только там. Чайот известен только в культуре. Плоды этого овоща содержат сахара (до 3,4 %), жиры (0,08—0,22 %), крахмал.

Перед использованием незрелые плоды моют, очищают от кожицы, нарезают вдоль на части, удаляют семена с оболочкой, нарезают ломтиками или кубиками. Подготовленные плоды чайота используют в сыром виде в салатах. Горячие блюда из плодов чайота готовят так же, как и блюда из кабачков и тыквы; их так же солят и маринуют. Клубни чайота обрабатывают и используют так же, как и картофель.

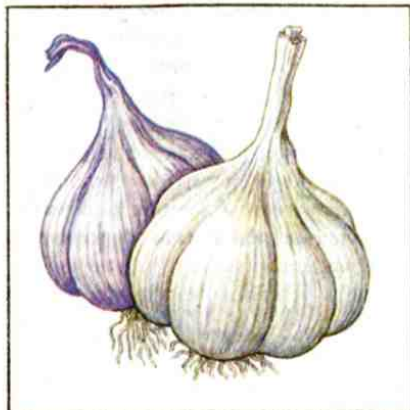
Чайот консервированный. Консервируют чайот как целыми плодами, так и разрезанными пополам (должны быть одинакового размера). Подготовленные плоды помещают в стеклянные банки (могут быть разной вместимости), заливают рассолом (го-

товят из расчета 2 столовые ложки соли на 500 г воды) и закупоривают полиэтиленовыми крышками.

Хранят в холодильнике. В течение первых двух недель банку необходимо периодически открывать для удаления газов.

Чеснок

Чеснок культурный принадлежит к роду луков семейства луковых. Он представляет собой сложную луковицу, состоящую из 3—20 луковичек — зубков.



Зубки сидят на общем донце, каждый из них имеет оболочку. Снаружи луковица чеснока покрыта общей для всех зубков оболочкой (рубашкой). По окраске чеснок бывает розовым или белым.

Существует такая легенда: когда изгнанный из рая сатана впервые ступил на землю, на месте, куда ступила его левая нога, вырос чеснок, а из-под правой ноги — лук. Но это — только легенда.

Лук и его родич чеснок пришли к нам из Азии вместе со многими другими приправами. Чеснок — одно из древнейших растений в мировой флоре, обратившее на себя внимание человека. Издревле выращивали его и на территории нашей страны.

Обычно возделывают местные сорта чеснока. В Ярославской области, например, выращивают сорт Даниловский. Ряжский чеснок — один из наиболее старых русских сортов, который издавна разводится рязанскими огородниками. В Запорожье славится сорт Украинский белый. Наибольшее распространение в нашей стране получили сорта чеснока: Грибовский 60, Крупнозубковый Киселева, Отраденский.

В чесноке содержатся белки (6,5 %), сахара (3,2 %), крахмал (2 %), клетчатка (0,8 %), органические кислоты (0,1 %). В чесноке обнаружено 17 химических элементов, в том числе фосфор, калий, медь, йод, титан, сера.

Особенно важное значение имеет содержащийся в чесноке йод, которого в 100 г чеснока 0,09 мг. Железа в чесноке 10—20 мг — примерно столько же, сколько в яблоках. Имеются в чесноке особенно ценные для человека аминокислоты; он богат лизином. По содержанию тиамина чеснок превосходит все другие овощи. От репчатого лука чеснок отличается более острым вкусом и запахом, меньшим содержанием влаги и большим содержанием азотистых, экстрактивных и минеральных веществ, а также эфирных масел (0,1—0,3 %), главной составной частью которых является диаллилдиисульфид.

В эфирном масле, содержащемся в чесноке, заключены так называемые фитонциды — вещества, подавляющие развитие микроорганизмов.

Чабер

Чабер однолетний, или душистый, или садовый, — травянистое растение семейства губоцветных.

Известно около 130 видов чабера, распространенных главным образом в Средиземноморье. В СССР же растет всего 13 видов, в основном на юге европейской части и в Средней Азии. Чабер садовый в диком виде растет на юге европейской части, часто культивируется.



Чабер

Чабер называют также бобовой травой, что связано с широким употреблением его для приготовления блюд из фасоли и других бобовых, и перечной травой, так как он обладает жгучим вкусом и его используют в смесях, заменяющих перец.

В народной медицине чабер известен как средство, возбуждающее аппетит. Заваренный, как чай, чабер применяют при нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта. Он обладает бактерицидными свойствами, легким мочегонным и потогонным действием, а также является хорошим средством против глистов.

В молодых листьях и побегах (особенно в фазе цветения) чабера содержится до 0,1 % эфирного масла, в состав которого входят тимол, корвалол и другие вещества, придающие ему горьковатый привкус и аромат, напоминающий запах майорана и тимьяна, а также аскорбиновая кислота, каротин, витамин Р.

Листья и молодые побеги чабера собирают до начала цветения, когда они обладают наиболее сильным ароматом и острым вкусом. В кулинарии чабер применяют в качестве приправы к салатам, паштетам, форшмакам, блюдам из мяса и субпродуктов, рыбы, из бобовых культур, грибов, а также в качестве пряностей для приготовления маринадов для засолки огурцов и помидоров. Листья чабера используют свежие и сушеные (последние входят в состав перечной смеси).

Чайот

Чайот, или мексиканский огурец, — многолетнее вьющееся растение семейства тыквенных.

Чайот — растение «живорождающее»: внутри зрелого плода из семени появляется росток, образующий побег с листьями и усами. Растение бывает связано с плодом до тех пор, пока не исчерпает все питательные вещества. Когда созревший плод падает на землю, крепкие корни молодого растения быстро укореняются в почве. На второй год образуются клубни (массой до 200 г), причем одно растение дает их до 30 кг и более. Клубни съедобны, содержат крахмал (10—25 %). Плод чайота — крупная ягода. Четырех-, шестилетнее растение дает более 100 плодов. В плоде находится одно крупное семя, покрытое мясистой оболочкой. Окраска плодов от темно-зеленой до бледно-желтой. Плоды чаще грушевидной, иногда иной формы, длиной 10—15 см и массой от 100 г до 1 кг (чаще всего 250—500 г). Поверхность имеет продолговатые бороздки и покрыта большим или меньшим количеством мягких колючек, реже гладкая. Плоды съедобны, по вкусу напоминают кабачки или тыкву. Молодые побеги чайота, как наземные, так и выращенные в земле (этиолированные), употребляют в пищу как спаржу.

В зеленых листьях чеснока содержится значительное количество витамина С (60 мг% и более).

Чеснок — лекарственное растение; он возбуждает аппетит, используется при лечении различных инфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, является хорошим мочегонным средством. Используют чеснок и как отхаркивающее средство, облегчающее течение бронхиальной астмы, коклюша и бронхита.

Вместе с тем чеснок полезен не всем. Поэтому, прежде чем лечиться им, следует обязательно посоветоваться с врачом. Неумеренное потребление чеснока может привести к нарушению сердечной деятельности, вызвать усиление язвенного процесса в желудке и повлечь другие осложнения.

Луковицы и молодые листья чеснока в кулинарии используют как приправу и при консервировании. Перед использованием у луковицы чеснока удаляют донце, отделяют дольки (зубчики), с которых снимают кожицу и оболочку, моют, а затем мелко нарезают или толкут со шпиком либо с солью.

Паштет из брынзы с чесноком. Все перемешивают и охлаждают. Брынзу, чеснок, масло нарезают и пропускают через мясорубку. Подают паштет в салатнике, посыпают зеленью.

Брынза 300 г, чеснок 2—3 зубчика, сливочное масло 50—100 г, мелко нарезанная зелень петрушки или укропа 1 чайная ложка.

Плов с чесноком. Мясо нарезают небольшими кубиками и обжаривают вместе с нарезанным луком, чуть позднее добавляют морковь. Рис, пересыпая пряной смесью, закладывают в два приема: сначала кладут половину риса, разравнивают, круговую кладут головки чеснока, затем засыпают оставшийся рис, заливают водой и продолжают варку. Когда плов будет готов, чеснок вынимают, плов перемешивают и перекладывают на блюдо. Головки чеснока разделяют на зубчики, очищают и кладут на плов.

Рис 500 г, мясо 200 г, жир 150 г, чеснок 200 г, морковь 2—3 шт., репчатый лук 3 шт., пряная смесь 1—1½ чайной ложки, соль по вкусу.

Фаршированная рыба с чесноком. Через мясорубку пропускают филе рыбы, замоченный в молоке хлеб, лук и чеснок. В фарш добавляют сырые яйца, размягченное сливочное масло или маргарин и перемешивают. Из фарша формируют колбаски и, завернув их в пергаментную бумагу, отваривают. Затем охлаждают и нарезают кружками. При подаче фаршированную рыбу украшают веточками зелени.

На 600 г филе сардин, сайры и др.: пшеничный хлеб 100 г, репчатый лук 2 шт., чеснок 5 долек, молоко 1/2 стакана, яйца 2 шт., сливочное масло 2 столовые ложки, соль 1/4 чайной ложки.

Лозижан (приправа). Чеснок толкут, всыпают в предварительно перекаленное, охлажденное до температуры 50 °С масло и тушат при слабом нагреве с тем, чтобы масло впитало весь сок, а чеснок

при этом не сгорел. Затем добавляют красный молотый перец и перемешивают.

Хранят приправу в герметически закупоренной стеклянной банке.

Чеснок 200 г, подсолнечное масло 2—3 столовые ложки, красный молотый перец 1 чайная ложка.

Скордоля (орехи с чесноком). Очищенные ядра орехов и чеснок измельчают (лучше всего растолочь их в ступке), затем смешивают с замоченным в воде и отжатым хлебом (без корок). Полу-

ченную массу растирают, немного добавляя в нее растительное масло. Когда масса загустеет, в нее кладут лимонную кислоту или вливают уксус и перемешивают.

Грецкие орехи 20 г, пшеничный хлеб 100 г, растительное масло $\frac{1}{2}$ стакана, сок $\frac{1}{2}$ лимона (или 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса), чеснок $\frac{1}{2}$ головки.

Соус с чесноком. Мелко нарезанный чеснок растирают с яичным желтком, добавляют по каплям масло и растирают, пока

масса не станет густой и однородной.

Соус заправляют солью и лимонным соком.

Чеснок 2—3 зубчика, яичные желтки 1 шт., растительное масло 1 столовая ложка, соль по вкусу, лимонный сок 1 чайная ложка.



Чуфа

Чуфа́, или сыть съедобная, или земляной миндаль, — многолетнее травянистое растение семейства осоковых. Возделывается как однолетняя культура. Подземная часть растения образует множество корневых побегов.

Из верхних побегов развиваются пучки листьев, на коротких боковых образуются столоны с утолщениями, из которых развиваются клубни (до 400 и более на кусте). Форма клубней — удлиненная, овальная, а иногда и почти круглая; длина — от 1 до 3 см, ширина — от 0,5 до

1 см. Окраска клубней — от темной до светло-коричневой с желтоватым или чуть розоватым оттенком. На поверхности по 3—6 поперечных полосок-бороздок. Мякоть — белая, сладковатая.

Культура эта очень древняя, о чем свидетельствует такой факт: клубеньки чуфы были обнаружены в египетских пирамидах. Родина ее — Средиземноморье и Северная Африка. В настоящее время чуфу возделывают в Испании, Италии, Египте, Марокко, Судане, Южной Америке. Правда, называют ее в разных странах по-разному: в Испании — чуфа, в Италии — земляной миндаль, в Египте — сакитт, в Судане — неббу.

В России чуфа под названиями «зимовник» и «сыть» стала известна как ценная огородная культура лишь в конце XVIII в. В те времена чуфу сеяли в основном в Казанской губернии, а затем посадочный материал (клубеньки) распространяли через магазины, торгующие семенами, по другим районам.

Клубни чуфы содержат 17—27 % масла, 20—25 % крахмала, 12—28 % сахаров и другие питательные вещества, количество которых колеблется в зависимости от места и условий выращивания. Масло чуфы светло-желтого цвета с запахом миндаля, относящееся к группе невысыхающих. Его извлекают и используют в пищу.

Чуфу употребляют в свежем и переработанном виде. Из клубней чуфы можно получать крахмал. Ее протирают и добавляют в кондитерские изделия из теста — торты и печенье. Чуфу едят печеной, жареной. Из сушеных клубней готовят суррогат диетического кофе. В Испании из чуфы приготавливают вкусный и полезный напиток Оршад — сладкое растительное молоко с вкусом и запахом миндаля.

Перед использованием клубни чуфы только тщательно промывают. Плотную, тонкую кожу не срезают.

Чуфа протертая с фруктовым пюре. Подготовленные клубни чуфы отваривают, протирают или пропускают через мясорубку. Из сушеных и свежих фруктов (чернослива, абрикосов, персиков)

приготавливают пюре с сахаром (можно использовать пюре консервированное).

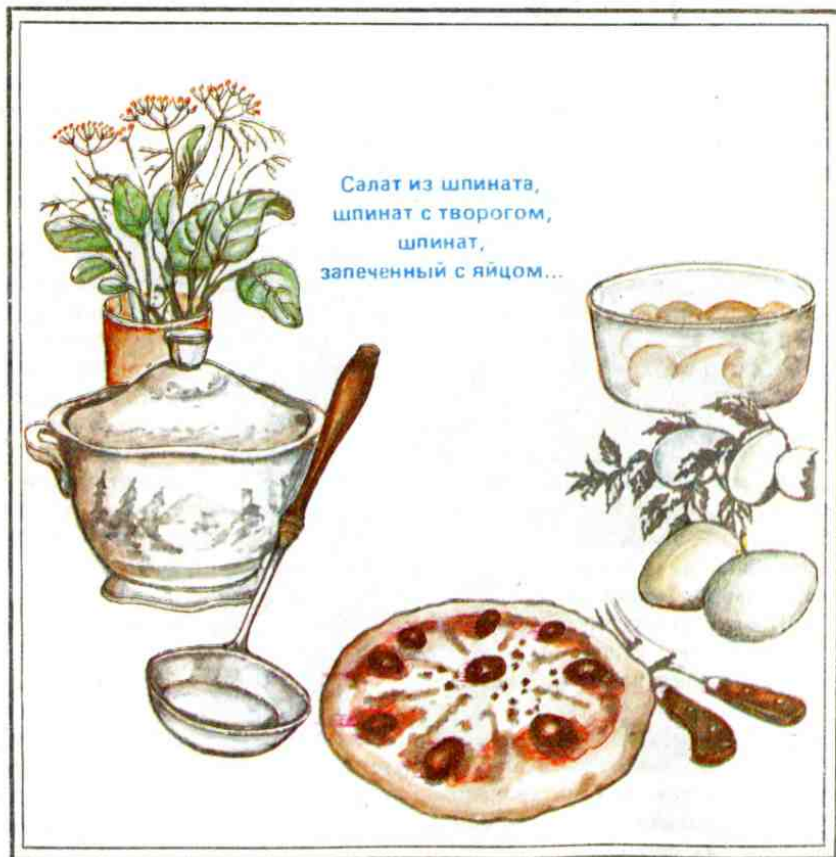
В креманку (вазочку) послойно кладут пюре из чуфы и из свежих фруктов.

Чуфа 80—100 г, чернослив (без косточек) или другие фрукты 100 г и сахар 1 чайная ложка или консервированное яблочное пюре 70 г.





Шпинат



Шпинат

Шпинат — однолетнее растение семейства маревых, скороспелая зеленная культура.

Родиной шпината считается Иран. В Европе шпинат появился в XV в. из Испании, куда он ранее был завезен арабами. В России эту культуру стали использовать с середины XVIII в. В Средней Азии и Закавказье дико растут три вида шпината. В культуре широко распространен шпинат огородный. Шпинат туркестанский используется местным населением. Шпинат четырехтычинковый, распространенный в Закавказье, практического применения не имеет. Широко употребляют в пищу шпинат только в некоторых южных республиках, а в средней нечерноземной полосе его выращивают в небольшом количестве. Наиболее распространены в нашей стране скороспелые сорта — Вирофле, Ростовский, Исполинский, Годри, среднеспелый — Жирнолистный, позднеспелый — Виктория.

Шпинат можно хранить 2—3 месяца в пакетах в холодильнике в замороженном состоянии при -1°C . Зелень, убранный поздней осенью, перед употреблением рекомендуется подержать в холодной воде, чтобы она восстановила свой первоначальный свежий вид.

У шпината очень много достоинств, что подтверждают современные химические исследования. В 100 г шпината содержится 774 мг калия, 3 мг железа, 82 мг магния и 55 мг витамина С. Шпинат очень нужен для кроветворения, так как содержит много железа, хлорофилла и фолиевой кислоты, недавно обнаруженной в нем. Благодаря наличию большого количества калия и магния шпинат является хорошим послабляющим продуктом. Неслучайно французы называют его «метлой желудка». Благоприятно влияет шпинат на деятельность желудка благодаря содержанию в нем веществ, действующих подобно секретину, который имеется в слизистой оболочке двенадцатиперстной кишки.

Однако и шпинат не лишен недостатка, причем существенного — это довольно высокое содержание в нем щавелевой кислоты и пуринов. Поэтому он, как и щавель, противопоказан людям с нарушением обмена щавелевой и мочевой кислот. Употребление шпината следует также ограничивать людям зрелого и пожилого возраста.

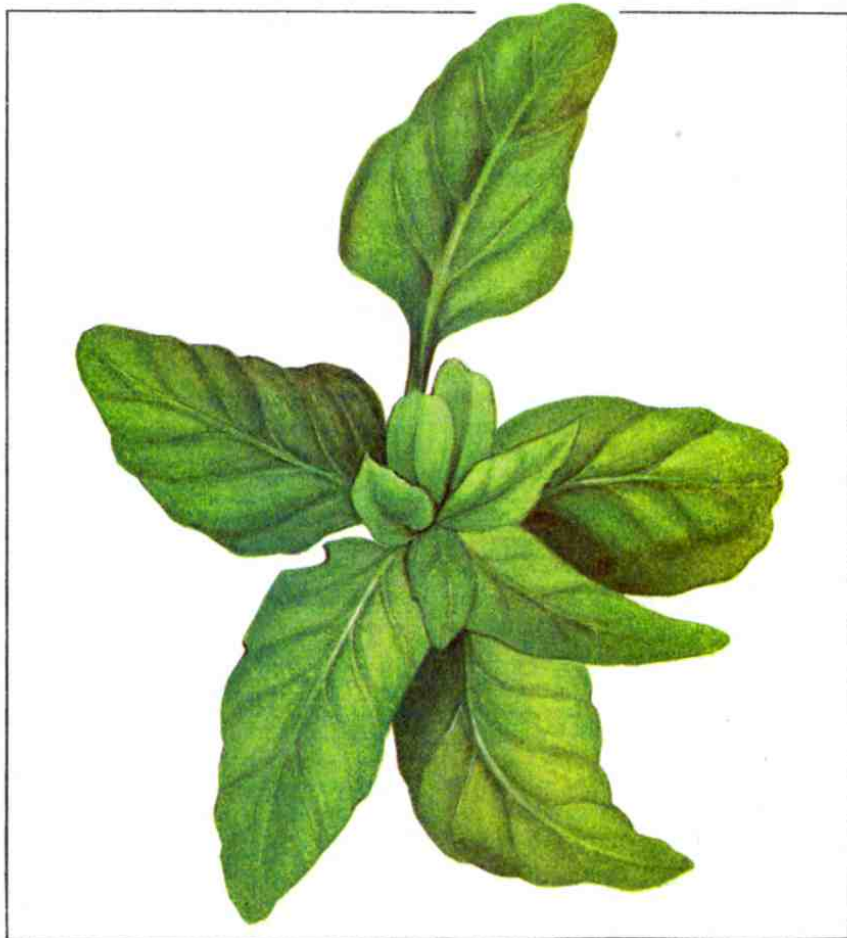
Шпинат употребляют как в свежем, так и в переработанном (консервированном, сушеном) виде. Шпинат добавляют в салаты, из него приготавливают различные блюда.

Предпочтительно шпинат не протирать, так как в пюре значительная часть витамина С окисляется кислородом воздуха. Кроме того, нужно помнить, что блюда из шпината следует употреблять сразу же по приготовлении, так как при хранении в течение 24—48 ч из азотно-кислых солей, находящихся в шпинате, образуются азотисто-кислые соли, вредные для организма.

В пищу используют крупные листья молодых растений, у которых не образовались стебли. У зелени отрезают корни, разбирают ее на отдельные листья и, удалив пожелтевшие, грубые и испорченные, тщательно промывают.

Салат из шпината. Шпинат заливают доведенной до кипения подсоленной водой и оставляют в ней на 3 мин.

Затем шпинат откидывают на дуршлаг, когда вода стечет, кладут его в салатник и заливают заправкой.



Шпинат сорта Жирнолистный

Для приготовления заправки в сметану добавляют лимонный сок, тертый сыр, соль и перемешивают.

Шпинат 250 г, сметана 2 столовые ложки, лимонный сок 1 столовая ложка, тертый сыр 2 столовые ложки, соль по вкусу.

Салат из шпината с яйцом. Листья шпината нарезают, смешивают с рублеными сваренными вкрутую яйцами и майонезом.

Шпинат 250 г, яйца 2 шт., майонез 2 столовые ложки.

Шпинат с творогом. Листья шпината мелко нарезают, соединяют с пропущенным через мясорубку творогом, добавляют сахар, соль и перемешивают. При подаче блюдо поливают сметаной.

Творог 400 г, шпинат 150 г, сахар $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, сметана 4—5 столовых ложек, соль по вкусу.

Щи зеленые. Шпинат и щавель припускают каждый в отдельности с небольшим количеством воды, затем протирают. В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный кубиками, и варят его до готовности. Затем добавляют шпинат и щавель, пассерованные лук и петрушку, соль и доводят до готовности, заправляют белым соусом.

При подаче на стол в щи кладут сваренное вкрутую яйцо, сметану.

На 1—2 порции: шпинат 130 г, щавель 70 г, репчатый лук $\frac{1}{3}$ шт., корень петрушки $\frac{1}{2}$ шт., картофель 1 шт., пшеничная мука $\frac{1}{2}$ чайной ложки, маргарин $\frac{1}{2}$ столовой ложки, бульон $1\frac{1}{2}$ стакана, соль по вкусу, яйцо $\frac{1}{2}$ —1 шт., сметана 2 чайные ложки.

Шпинат отварной. Шпинат заливают подсоленной кипящей водой и варят при сильном нагреве, постоянно помешивая, 7—10 мин. Когда шпинат станет мягким, его откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. При подаче шпинат посыпают молотыми сухарями, подогретыми в масле.

Шпинат 400 г, сливочное масло 3 столовые ложки, молотые сухари 1 столовая ложка.

Шпинат, запеченный с яйцом (по-болгарски). Листья шпината крупно нарезают. Зеленый лук мелко нарезают и смешивают со шпинатом. Добавляют жир, соль и тушат до готовности. Сырые яйца смешивают с молоком и измельченной брынзой. Туше-

ные шпинат и лук выкладывают на смазанную жиром сковороду, разравнивают поверхность, заливают яичной массой с брынзой

и запекают в духовке при умеренном нагреве.

При подаче шпинат поливают растопленным сливочным маслом.

На 4 порции: шпинат 400 г, зеленый лук 80 г, яйца 4 шт., молоко 4 столовые ложки, брынза 80 г, маргарин $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, сливочное масло 1 чайная ложка.

Омлет, фаршированный шпинатом (по-литовски). Листья шпината крупно нарезают, отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг. Затем шпинат заправляют солью, сахаром, мукой, сметаной, жиром и тушат 5—6 мин. Сырые яйца перемешивают с молоком, солью и взбивают. Эту

массу выливают на сковороду, разогретую с жиром, и жарят до загустения. На середину омлета кладут шпинат, закрывают его с двух сторон омлетом, придав форму пирожка. Омлет выкладывают швом вниз на тарелку и поливают растопленным сливочным маслом.

На 4 порции: шпинат 400 г, яйца 2 шт., сметана 3 столовые ложки, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, пшеничная мука 4 чайные ложки, жир 4 столовые ложки (в том числе 1 чайная ложка на поливку), сахар 1 чайная ложка, соль по вкусу.

Шпинат с рисом и брынзой. Листья шпината кладут в кипящую подсоленную воду и варят 7—10 мин. Затем откидывают на дуршлаг и протирают на терке или пропускают через мясорубку. Измельченный шпинат кладут в растопленный жир и слегка обжаривают, добавляют черный перец и перемешивают. Рис отваривают до готовности, смешивают со

шпинатом. Добавляют яйца и измельченную брынзу. Смесь перемешивают и выкладывают на смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями сковороду. Поверхность массы разравнивают, смазывают сырым яйцом, посыпают сухарями, смешанными с тертой брынзой, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и запекают.

Шпинат 300 г, рис 4 чайные ложки, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., молотые сухари 2 чайные ложки, брынза 65 г (в том числе 15 г на посыпку), жир $1\frac{1}{2}$ столовой ложки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Котлеты из риса, шпината и творога. Листья шпината отваривают, протирают и, добавив жир, прогревают 3—5 мин. В вязкую рисовую кашу кладут шпинат, протертый творог, яйца, сахар и хорошо перемешивают. Из по-

лученной массы формируют котлеты, панируют их в сухарях и обжаривают с обеих сторон.

При подаче котлеты поливают сметаной, в которую по желанию можно добавить немного сахара.

Рис 2 столовые ложки, молоко $\frac{1}{2}$ стакана, сахар 1 чайная ложка, шпинат 50 г, творог 25 г, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., молотые сухари 2 чайные ложки, маргарин 1 столовая ложка, сметана 2 чайные ложки.

Пудинг из шпината. Шпинат отваривают и пропускают через мясорубку. Яичные желтки растирают, добавляют хлеб, предварительно замоченный в молоке, соль, шпинат и тщательно перемешивают, затем вводят взбитые

белки и осторожно перемешивают. Полученную массу выкладывают в форму, смазанную жиром, посыпают молотыми сухарями и варят на пару 40—45 мин.

При подаче пудинг поливают растопленным сливочным маслом.

Шпинат 400 г, пшеничный хлеб 150—200 г, яйцо 1 шт., молоко 2 столовые ложки, молотые сухари 2—3 столовые ложки, сливочное масло 1 столовая ложка.

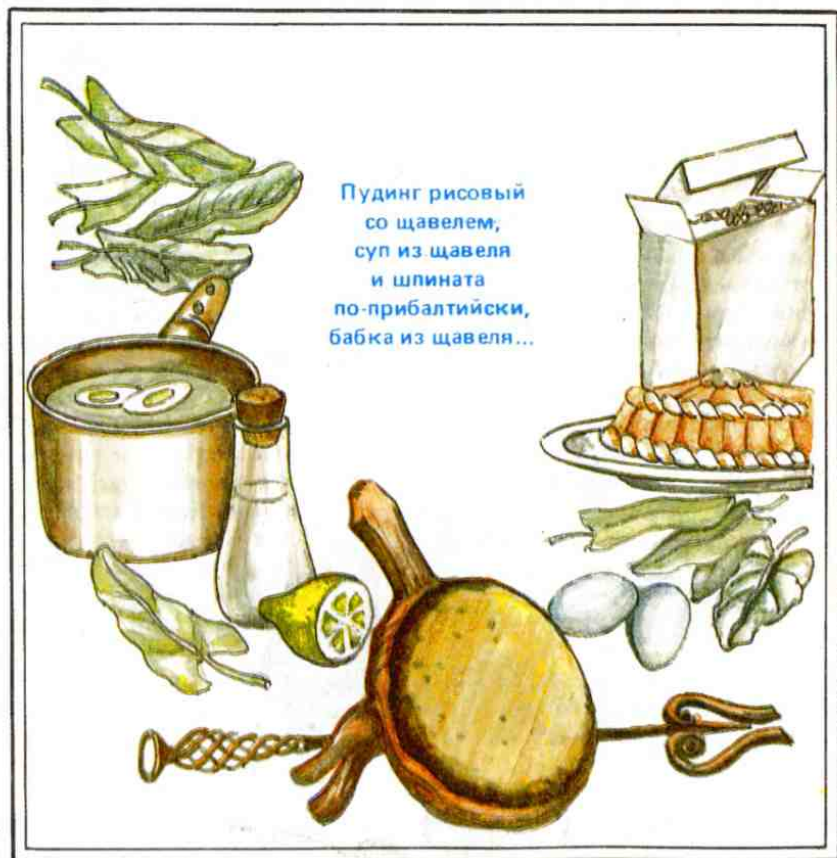




Щ



Щавель



Щавель

Щавель обыкновенный, или кислый, — многолетнее растение семейства гречишных. Это одна из самых ранних зеленных культур открытого грунта.

История использования щавеля человеком уходит в древние времена. В культуру он был введен, когда стал служить пищей человеку. В XII в. вначале во Франции, а в XV—XVII вв. его стали выращивать во многих странах Западной Европы.

В настоящее время насчитывается около 200 видов щавеля. В нашей стране их 49. Многим известны щавель курчавый, конский, малый (щавелек) и др. Некоторые из них введены в культуру, например щавель кислый, который используют в питании как овощ. Выращивают этот щавель в европейской части СССР повсеместно. Другой вид — шпинатный, или английский, щавель с более крупными листьями, распространенный в культуре на Украине. Возделываемые сорта щавеля в центральных районах Нечерноземья — Бельвильский, Майкопский 10, Широколистный.

Особого внимания заслуживает сорт Шпинатный иностранного происхождения. Этот сорт является диетическим, поскольку в его листьях содержится меньше щавелевой кислоты и больше яблочной и лимонной по сравнению со всеми другими сортами.

Молодые листья щавеля богаты витаминами А, С, В₁, В₂, белковыми веществами (1,5 %) и минеральными солями (1,4 %), содержат ценные органические кислоты — яблочную и лимонную. В листьях имеется также щавелевая кислота, количество которой повышается летом и осенью, в то время как весной в листьях больше яблочной и лимонной кислот. Исстари считалось, что щавель улучшает пищеварение, служит противогинготным средством. В народной медицине отвары из листьев щавеля применяют при расстройствах желудка и как желчегонное средство при желтухе и других заболеваниях печени. Однако щавель не рекомендуется при нарушении солевого обмена, при воспалениях кишечника и туберкулезе, что связано с наличием в нем щавелевой кислоты.

Щавель рекомендуется собирать ранней весной 4—5 раз в течение 20—25 суток со дня его появления. Подготавливают щавель для использования так же, как и шпинат.

Холодник по-мински. Щавель мелко нарезают, кладут в кипящую воду и варят 5—7 мин, затем охлаждают. Отваренную с кожи-

цей свеклу очищают и нарезают соломкой. Смешивают отварной щавель, зеленый лук, растертый с солью, нарезанные соломкой подготовленную свеклу, сваренные вкрутую яйца (нарезанные

белки и растертые желтки), сахар, вливают охлажденный взбитый кефир.

Готовый холодник заправляют сметаной и посыпают зеленью укропа.

Щавель 100 г, свекла 1 шт., огурец 1 шт., яйцо $\frac{1}{2}$ — 1 шт., зеленый лук 30 г, кефир $\frac{2}{5}$ стакана, сметана 1 неполная столовая ложка, сахар $\frac{1}{2}$ чайной ложки, зелень укропа 5 г, вода $1\frac{1}{2}$ стакана, соль по вкусу.

Суп из щавеля и шпината по-прибалтийски. В бульон кладут ошпаренные и пропущенные через мясорубку щавель и шпинат (зелень, нарезанную ножом, можно не ошпаривать), добавляют

слегка обжаренные морковь, лук, петрушку и варят 10—15 мин.

При подаче в суп кладут сметану, нарезанные кружками сваренные вкрутую яйца и посыпают его зеленью.

Щавель 250 г, шпинат 250 г, морковь 1—2 шт., репчатый лук $\frac{1}{2}$ —1 шт., корень петрушки $\frac{1}{2}$ шт., сливочное масло или маргарин 2 столовые ложки, бульон 1 л, яйца 2 шт., сметана 4 столовые ложки, измельченная зелень петрушки 1 чайная ложка, соль по вкусу.

Яйца, фаршированные щавелем. Яйца варят вкрутую, очищают и разрезают вдоль на две половинки. Желток вынимают, растирают и смешивают с мелко нарезанными припущенными листьями щавеля. Добавляют соль,

перец, масло, сахар и хорошо перемешивают. Этой массой наполняют половинки яиц, кладут их на сковороду, смазанную жиром, сверху — по кусочку масла и ставят в слабо нагретую духовку для легкого подрумянивания.



Щавель

Яйца 8 шт., щавель 150 г, сливочное масло или маргарин 3 столовые ложки, соль, черный молотый перец, сахар по вкусу.

Пудинг рисовый со щавелем. Листья щавеля и петрушки тушат в собственном соку под крышкой 10 мин, а затем пропускают через мясорубку или протирают. Молочную вязкую рисовую кашу смешивают с протертой зеленью, добавляют яйцо, жир, молотые

сухари и хорошо перемешивают. В массу вводят взбитые яичные белки и осторожно перемешивают. Смесь выкладывают на смазанную жиром сковороду, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают. При подаче пудинг поливают сметаной.

Щавель 80 г, зелень петрушки 20 г, рис 3 столовые ложки, молоко $\frac{3}{4}$ стакана, яйцо $\frac{1}{2}$ шт., молотые сухари 1 столовая ложка (в том числе $\frac{1}{3}$ столовой ложки на посыпку), сливочное масло или маргарин 2 столовые ложки (в том числе на поливку 1 чайная ложка), сметана $\frac{1}{2}$ столовой ложки.

Бабка из щавеля. Щавель тушат, добавив жир, до готовности. Черствый пшеничный хлеб со срезанными корками замачивают в молоке, затем разминают и соединяют со щавелем. Добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, жир, соль, перец и тщательно перемешивают. Массу выкладывают в смазанную жиром фор-

му, посыпают молотыми сухарями и варят на пару около 30 мин. Когда бабка будет готова, ее выкладывают из формы на блюдо и поливают соусом.

Для приготовления соуса яичные желтки смешивают со сливками, добавляют соль, сахар, перемешивают и проваривают, не доводя до кипения.

Щавель 300 г, сливочное масло или маргарин 4 столовые ложки, яйца 3 шт., молоко $\frac{1}{2}$ стакана, пшеничный хлеб 150 г, соль, черный молотый перец по вкусу, молотые сухари 2 столовые ложки, сахар 1 столовая ложка.

Для соуса: сливки 4 столовые ложки, желтки 1 шт., соль, сахар по вкусу.





Эстрагон

Ялапа





Эстрагон

Эстрагон, или полынь эстрагоновая, или тархун, — пряно-вкусовое травянистое многолетнее растение рода полыней семейства астровых.

Из многих видов полыни некоторые используют как пряные травы. У таких видов полыни нет горечи, а преобладают ароматические свойства. Овощной эстрагон относится именно к таким видам полыни. В диком виде он встречается в Сибири, Казахстане, Закавказье.

Родина эстрагона — Монголия, где и поныне встречаются многочисленные его заросли. В нашей стране впервые упоминания о культуре эстрагона, найденные в грузинских письменных источниках, относятся к XVII столетию. Русские овощеводы начали выращивать эстрагон в XVIII в. Тогда его называли драгун-травой, но большого распространения овощ не получил. И только теперь он находит все больше почитателей. Особенно широко овощную форму эстрагона культивируют в Грузии, Армении и Азербайджане. В этих республиках он носит название «тархун» и является любимой пряно-вкусовой специей.

Лучшие разновидности тархуна принадлежат грузинским и армянским популяциям. Грузинский эстрагон обладает тонким кумариновым запахом и слегка горьковатым анисовым привкусом. Армянский эстрагон не обладает анисовым привкусом, но так же прян и ароматен. Местные крестьяне приправляют им брынзу, сыры, рыбные и яичные блюда.

Сорта эстрагона, распространенные в Нечерноземье: Французский — с длинными ветвистыми стеблями и темно-зелеными листьями; Грибовский 31 — отличающийся нежными ярко-зелеными листьями и стеблями, достаточно душистый; Русский — высокорослый, со слабым ароматом и Валковский — известный старым русским огородникам, имеющий матовые малопахучие листья, но с выраженным кумариновым запахом.

Наземная часть эстрагона содержит 4,15 % азотистых веществ, 2,55 % золы, 500 мг% эфирного масла, в состав которого входят эстрагол, терпены и альдегиды. Именно эти вещества придают растению специфический анисовый или полынный запах и тонкий кумариновый аромат. Эстрагон богат витамином С (до 150 мг%), содержит также каротин и рутин.

В народной медицине эстрагон издавна применялся как средство, которое помогает пищеварению, нормализует кислотность желудочного сока, как противогинготное средство, а также при заболевании водянкой. В настоящее время он рекомендуется как профилактическое и лечебное средство при авитаминозах. Жидкий экстракт эстрагона находит применение при лечении больных хроническим гастритом.

Для употребления в свежем виде наземную часть эстрагона срезают в течение всего лета и полностью убирают в период цветения. Все части растения обладают приятным ароматом. Побеги эстрагона должны быть нежными, свежими, покрыты сочными, зелеными листьями, легко ломаться, без разветвлений и отростков. Нельзя использовать побеги и листья огрубевшие, загнившие, пораженные болезнями и вредителями.

Эстрагон наряду с другими пряными растениями используют при засолке огурцов, помидоров, грибов, квашении капусты, приготовлении маринадов, для ароматизации уксуса, горчицы. Свежие и сушеные листья добавляют в супы, при приготовлении блюд из мяса, рыбы, овощей. Как столовую зелень траву употребляют в салатах, добавляют к бутербродам, посыпают ею супы.

Ялапа

Ялапа — многолетнее вьющееся травянистое растение семейства вьюнковых. Корни, отходящие от горизонтального тонкого, сильно ветвистого корневища, образуют большие веретенообразные клубнекорни («шишки»). На вершине клубнекорней образуются почки, из которых вырастают новые растения.

Ялапа культивируется в Центральной Америке, Африке и Индии. Возможно возделывание культуры ялапы в южных районах нашей страны при условии зимнего хранения клубнекорней в помещении.

В клубнекорнях ялапы содержатся крахмал, сахара, красящие вещества и так называемая смола ялапы (5—20 %). В пищу используют клубнекорни ялапы.



Приложение

Сравнительная таблица массы пищевых продуктов

(в граммах)

Продукты	Стакан 250 г	Чайная ложка	Столовая ложка	1 штука
Мука пшеничная	160	8	25	—
Мука картофельная (крахмал)	200	10	30	—
Крупа:				
манная	200	8	25	—
гречневая (ядрица)	210	8	25	—
рисовая	230	8	25	—
пшено	220	8	25	—
ячневая	180	6	20	—
овсяные хлопья «Геркулес»	90	3	12	—
перловая	230	8	25	—
Горох лущеный	230	6	12	—
Фасоль (зерно)	220	5	15	—
Сахар-песок	230	10	25	—
Ядра орехов:				
фундука	170	10	30	—
арахиса	190	—	25	—
Изюм	190	—	25	—
Сода пищевая	—	12	28	—
Соль пищевая	—	10	30	—
Перец черный (красный) молотый	—	5	—	—
Желатин (порошок)	—	5	15	—
Кислота лимонная кристаллическая	—	8	25	—
Сухари молотые	125	5	15	—
Уксус	—	5	15	—
Молоко цельное	250	5	20	—
Сметана 10 %-ной жирности, простокваша	250	5	18	—
Майонез	—	4	15	—
Маргарин растопленный	230	5	17	—
Жир животный растопленный	240	5	20	—
Масло растительное	230	5	20	—
Яйцо средних размеров (без скорлупы)	—	—	—	40

Продолжение

Продукты	Стакан 250 г	Чайная ложка	Столовая ложка	1 штука
Картофель	—	—	—	75—100
Морковь	—	—	—	75—100
Свекла	—	—	—	100—150
Лук репчатый	—	—	—	50—75
Огурец грунтовый	—	—	—	100
Помидор	—	—	—	75—100
Петрушка (корень)	—	—	—	45—50
Сельдерей (корень)	—	—	—	40—60
Капуста белокочанная	—	—	—	1000— 1200
Капуста цветная	—	—	—	800
Баклажан	—	—	—	150—200
Редька	—	—	—	75—100

Примерное содержание пряностей в 1 г (в шт.): гвоздики — 12, лаврового листа — 7, перца горького — 30, перца душистого — 15.

Бруннек Н. И.
Б 89 Овощная кулинария от А до Я. — М.: Экономика, 1991. — 335 с. — ISBN 5—282—00931—5

С овощными культурами от ажгона до ялапы знакомит читателей данная книга. В ней приведены сведения об их пищевой ценности, диетических и лечебных свойствах, способах хранения.

Более 500 рецептов блюд из овощей помогут хозяйкам сделать повседневное питание более здоровым и разнообразным.

Все овощные культуры приведены в книге в алфавитном порядке и снабжены цветными иллюстрациями.

Для широкого круга читателей.

Б $\frac{3403040000-022}{011(01)-91}$ **Без объявления**

ББК 36.992

Научно-популярное издание

Бруннек Нинель Ивановна

ОВОЩНАЯ КУЛИНАРИЯ ОТ А ДО Я

Зав. редакцией **В. М. Ковалев**

Редактор **Е. В. Полиевктова**

Художественный редактор **А. М. Павлов**

Техн. редактор **Т. Г. Азаниева**

Корректор **Н. В. Андрианова**

Рисунки художников **Л. А. Зателепина,**

Л. А. Клопова, И. А. Слюсарева

ИБ № 3817

Сдано в набор 15.10.90. Подписано в печать 18.06.91. Формат 60×90^{1/16}. Бумага офс. № 1. Гарнитура таймс. Офсетная печать. Усл. печ. л. 21,0/84,5 усл. кр.-отт. Уч.-изд. л. 22,56. Тираж 100 000 экз. Заказ 1179. Цена договорная. Изд. № 7063.

Издательство «Экономика», 121864, Москва, Г-59, Бережковская наб., 6.

Ярославский полиграфкомбинат Министерства печати и массовой информации Российской Федерации.

150049, Ярославль, ул. Свободы, 97.

А Ажгон
Анис
Арбуз
Артишок

Б Базилик
Баклажан
Бамия
Батат
Бобы
Браунколь
Брокколи
Брунокресс
Брюква

Г Горох
Горчица
Горчица
листовая

Д Дыня

З Змееголовник

И Иссоп

К Кабачок
Каперсы
Капуста
белокочанная
Капуста
брюссельская
Капуста
китайская
Капуста
краснокочанная
Капуста
листовая
Капуста
пекинская
Капуста
савойская
Капуста цветная
Кардон
Картофель
Катран
Кервель
Кольраби
Колюрия
Корнандр
Кресс водяной
Кресс-салат
Кукуруза

Л Лагенария
Лук
Лук-батун
Лук зеленый
Лук
многоярусный
Лук-порей
Лук репчатый
Лук-слизун
Лук-шнитт
Лук-шалот
Любисток
Люффа

М Майоран
Мангольд
Мелисса
Морковь
Мята

Н Нигелла

О Овсяный
корень
Огурец
Огуречная
травя

П Пастернак
Перец
стручковый
Петрушка
Портулак

Р Ревень
Редис
Редька
Репя

С Салат
Салат
посевной
Салат
полевой
Салатный
цикорий
витлуф
Салаты
эндивий
и эскарпюл
Свекла
столовая
Сельдерей
Скорпионер
Спаржа
Стахис

Т Тимьян
Тмин
Томат
Топинам ур
Тыква

У Укроп

Ф Фасоль
Фенхель
Физалис

Х Хмель
Хрен

Ц Цикорий

Ч Чабер
Чайот
Чеснок
Чуфа

Ш Шпинат

Щ Щавель

Э Эстрагон

Я Ялапа

