



**ГБУЗ СК «Ставропольский  
краевой  
центр медицинской  
профилактики»**  
г. Ставрополь, пер. Макарова  
26,  
тел. (8652) 38-38-94,  
e-mail: [kraycmp@mail.ru](mailto:kraycmp@mail.ru)

## **Зелёный стол природы**

Среди большого количества дикорастущих растений нашей страны насчитывается около 1000 съедобных. Однако используем мы их крайне мало и нерационально. Лишь изредка на дачном столе приусадебного участка тот или иной любитель экзотики приготовит напиток из калины, сделает вместо импортных пряно - вкусовых приправ сухую приправу из дикой крапивы или душицы. Не всегда мы знаем, какое растение клали наши предки в огурцы и капусту при засоле, чтобы они до весны не портились и сохранили высокие вкусовые качества. Как ценна и полезна молодая листва одуванчика, из которой во Франции, да и не только там, готовят салаты. Мы только в общих чертах знаем, что одуванчик – не только лекарственное растение, но и съедобное, но какие блюда и как готовить из него, мы не знаем. А как и почему полезно употреблять в пищу крапиву и корень лопуха-репейника, увы, тоже не знаем.

Дикорастущая зелень в питании нам нужна не столько для повышения калорийности рациона, не для создания чувства сытости, сколько для улучшения вкусовых качеств пищи, обогащения блюд витаминами, микроэлементами и другими полезными веществами.

Представьте себе, что вам подали в обед небольшой кусочек пластовой капусты, засоленной вместе с душистой мятой. Она вкусна, не изменила цвета, ароматна. Кажется, что есть ее можно каждый день и с большим удовольствием. А сколь приятен аромат и вкус хлеба и булочек с тмином. Приятный, совершенно особый вкус у мяса, сваренного с веточкой душицы. Трудно переоценить вкусовые и питательные свойства варенья из лепестков шиповника. Многие растения веками употребляли в пищу наши деды и прадеды. Целебные действия многих пищевых растений помогали им при различных недугах.

Обратите внимание! Блюда нужно готовить только из молодых побегов, листьев и трав. Не собирайте травы вблизи автострад, железнодорожных путей и промышленных объектов, свалок. Зелень тщательно перебирайте и промывайте. Чтобы уменьшить потери витаминов, готовьте салаты, супы непосредственно перед подачей на стол. Нарезайте травы ножом из нержавеющей стали и сервируйте блюда только в фарфоровой, стеклянной

или эмалированной посуде. Так пусть же и на нашем столе будет больше вкусных и полезных блюд.

### **Салат из лопуха**

60 г листьев лопуха, 12 г тертого хрена, 20 г зеленого лука, 8 г сметаны, соль  
Перебранные и промытые листья лопуха закладывают на 1-2 мин в кипящую воду, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, мелко шинкуют. Перемешивают с шинкованным зеленым луком, тертым хреном, сметаной, солят.

### **Салат из листьев лебеды с хреном**

75 г молодых листьев лебеды, 15 г щавеля, 30 г отварного картофеля, 15 г тертого хрена, 5 г растительного масла, 1 яйцо, 3 г 3% уксуса, соль  
Подготовленную лебеду и щавель закладывают на 1-2 мин в кипящую воду, откидывают на дуршлаг, шинкуют. На блюдо укладывают кружочки отварного картофеля. Массу из лебеды и щавеля кладут на кружочки картофеля, поливают растительным маслом с уксусом и тертым хреном, украшают дольками вареного яйца.

### **Салат из моркови с крапивой и чесноком**

50 г моркови, 20 г бланшированных листьев крапивы, 3 г чеснока, 10 ядер грецких орехов, 20 г зеленого лука, 5 г лимонного сока, 3 г зелени петрушки, соль.

Очищенную сырую морковь натирают на мелкой терке, смешивают с мелко нарезанными листьями крапивы, толченым чесноком и грецкими орехами. Заправляют майонезом с лимонным соком, украшают зеленью петрушки.

### **Салат из свежих огурцов с листьями одуванчика**

75 г свежих огурцов, 10 г листьев одуванчика, 20 г сметаны, 5 г зеленого лука, соль. Перебранные и промытые листья одуванчика выдержать в холодной подсоленной воде 30 минут, чтобы избавиться от горечи, затем мелко нарезать. Добавить нашинкованный зеленый лук, соль по вкусу. На блюдо укладывают половинки свежих огурцов, затем зеленую массу, поливают сметаной.

### **Омлет с крапивой**

1 яйцо, 20 г крапивы, 40 г воды, 12 г растительного масла, соль  
Подготовленные молодые побеги и стебли крапивы мелко нарезают, заливают омлетной смесью, выливают на сковороду и жарят.

### **Борщ со щавелем и крапивой**

75 г картофеля, 50 г крапивы, 50 г щавеля, 10 г риса, 10 г маргарина, 10 г сметаны, 15 г томатного пюре, 15 г моркови, 8 г петрушки, 15 г репчатого лука, 1 яйцо, 220 г мясного бульона, лавровый лист, перец, соль.

Припущенную крапиву измельчают в пюре, закладывают в кипящий бульон, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный щавель, картофель, нарезанный кубиками, рис, пассированные корни и репчатый лук, томатное

пюре. За несколько минут до окончания варки кладут лавровый лист, специи. При подаче добавляют рубленые вареные яйца и сметану.

### **Суп с крапивой**

По 100 г крапивы и картофеля, по 30 г репчатого лука и моркови, 20 г сливочного масла, 5 г зелени петрушки и укропа, 20 г сметаны, 220 г мясного бульона или воды, соль, специи

В кипящий бульон или воду закладывают нарезанный кубиками картофель, доводят до кипения, добавляют пассированные морковь и лук, варят 10-15 минут, добавляют мелко нарезанную бланшированную зелень крапивы, соль, специи. Перед подачей добавляют зелень петрушки или укропа, сметану.

### **Котлеты картофельные с крапивой**

100 г картофеля, 70 г листьев крапивы, по 10 г репчатого лука и муки, соль, специи

В готовое картофельное пюре добавляют мелко нарезанную тушеную крапиву, пассерованный лук, соль, специи, формируют котлеты, панируют в сухарях или муке и обжаривают.

### **Суп из крапивы с квасом**

Возьмите литр кваса, 300 граммов листьев крапивы, свежий огурец, несколько редисок, луковицу, немного укропа, 30 граммов сметаны и 2 яйца, сваренных вкрутую. Крапиву промойте, залейте стаканом кипятка и поварите 15 минут, а затем откиньте на дуршлаг и протрите. Огурец, редис, лук и укроп нарежьте, перемешайте с квасом, посолите и смешайте с крапивным пюре. При подаче на стол суп заправьте сметаной и нарезанными колечками яйцами.

### **Начинка для пирожков из крапивы**

Килограмм листьев крапивы залейте крутым кипятком, выдержите 5 минут, затем измельчите, смешайте с пятью сваренными вкрутую и мелко нарубленными яйцами и 100 граммами отварного риса, посолите по вкусу.

### **Салат из листьев одуванчика, зелёного лука и петрушки**

100 граммов листьев одуванчика опустите на полчаса в холодную подсоленную воду (чтобы исчезла горечь), затем подсушите и измельчите. Добавьте 50 граммов нашинкованного зелёного лука, 25 граммов мелко порезанной зелени петрушки, соль и уксус по вкусу. Всё перемешайте, заправьте подсолнечным маслом, а сверху посыпьте измельчённой зеленью укропа.

### **Салат из крапивы с грецкими орехами**

В кипящую воду на 5 минут опустите 200 граммов листьев крапивы, затем откиньте их на дуршлаг и нашинкуйте. Измельчите 25 граммов ядер грецких орехов, разведите их отваром крапивы (1/4 стакана), добавьте чайную ложку столового уксуса и заправьте этой смесью крапиву. Готовое блюдо посыпьте нашинкованной зеленью петрушки (20 граммов) и зелёного лука (30 граммов).

### **Салат из крапивы и петрушки**

Возьмите 150 граммов листьев крапивы, опустите на 5 минут в кипящую воду, затем откиньте на дуршлаг, подсушите и мелко нарежьте. Добавьте измельчённую зелень петрушки (50 граммов), нарежьте и положите сверху колечки сваренного вкрутую яйца, заправьте сметаной (30 граммов), соль и уксус по вкусу.

#### **Салат из крапивы с яйцом**

150 граммов листьев крапивы опустите на 5 минут в кипящую воду. Воду слейте, крапиву измельчите и выложите на блюдо. Сверху положите колечки сваренного вкрутую яйца, заправьте 20 граммами майонеза (или таким же количеством сметаны) и посолите по вкусу.

#### **Салат из крапивы, щавеля, подорожника, зелёного лука и одуванчика**

300 граммов листьев крапивы, по 200 граммов щавеля и подорожника, 100 граммов зелёного лука и 50 граммов листьев одуванчика промойте и подсушите. Листья одуванчика предварительно полчаса подержите в холодной подсоленной воде. Растения мелко нарежьте, смешайте с двумя сваренными вкрутую и измельчёнными яйцами, заправьте подсолнечным маслом или майонезом и посолите по вкусу.

#### **Салат из подорожника, лука и крапивы**

Опустите в кипяток на 1-2 минуты 120 граммов листьев подорожника и 50 граммов листьев крапивы, откиньте на дуршлаг. Затем всё измельчите, добавьте нашинкованный репчатый лук (80 граммов), тёртый (или столовый) хрен (50 граммов) и нарезанное кружочками варёное яйцо. Заправьте салат сметаной (40 граммов), яблочным уксусом и солью по вкусу.

#### **Салат из лопуха и петрушки**

120 граммов молодых листьев лопуха опустите в кипяток на 2-3 минуты и откиньте на дуршлаг. Затем листья измельчите, добавьте 80 граммов нарезанной зелени петрушки и 20 граммов натёртого хрена. Всё перемешайте, заправьте 30 граммами сметаны и посолите по вкусу.

**14.05.19.**

**Игорь Долгошеев,**

**специалист по связям**

**с общественностью ГБУЗ СК «СКЦМП»**