



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