



*Домашние
технологии*

*Точные
пропорции*

*Секреты
приготовления*

*Лучшие
рецепты,
проверенные
временем*

ДЕТСКОЕ МЕНЮ

от 1 года до 7 лет
с советами
педиатра





ДЕТСКОЕ МЕНЮ

от 1 года до 7 лет
с советами
педиатра



Москва



2010

УДК 641/642
ББК 36.99
Д 38

Автор-составитель *О.А. Иванов*

Дизайн макета и оформление *А.Я. Мусина*

Д 38 **Детское** меню от 1 года до 7 лет с советами педиатра / Автор-сост.
О.А. Иванов. — М. : Эксмо, 2010. — 336 с. : ил.

ISBN 978-5-699-24406-5

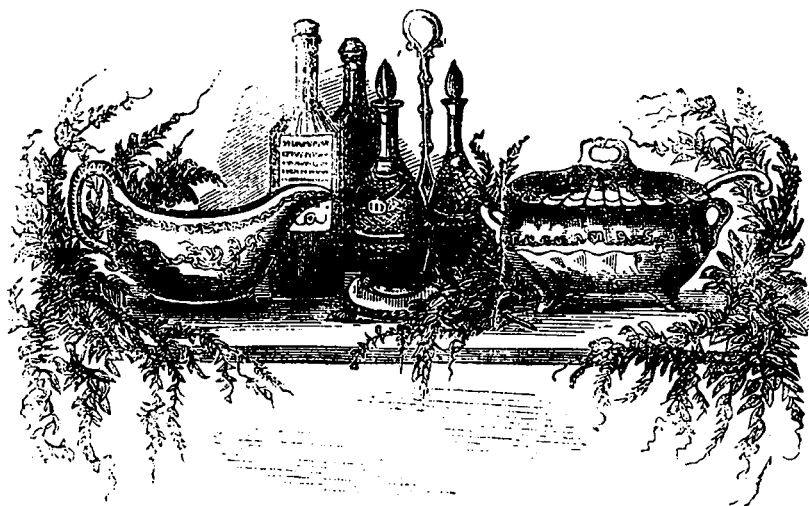
Самое необходимое руководство для молодых мам!

Эта книга — верный помощник в приготовлении всевозможных вкусных и полезных блюд своему малышу. Вы получите массу интересной информации о влиянии натуральных продуктов на детский организм, витаминах и минералах, необходимых для полноценного питания. Более 600 рецептов из овощей, фруктов, молочных продуктов, рыбы, мяса, круп и пр.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-24406-5

© ООО «Альдина», 2007
© ООО «Издательство «Эксмо», 2010



ПРЕДИСЛОВИЕ

Ваш малыш растет. А для полноценного развития ему требуется полноценное питание, экологически чистые продукты, приготовленные по щадящей технологии.

Эта книга задумана и написана для тех, кто хочет вырастить своего малыша здоровым. В наше время неблагоприятной экологической обстановки на питание ребенка следует обратить особое внимание. Нас привлекает изобилие самых разнообразных консервированных продуктов. К тому же это так удобно, ведь у нас постоянно не хватает времени.

Следует ограничить потребление продуктов, обработанных промышленным способом, т. к. при такой обработке теряются витамины, микроэлементы, минеральные вещества и ферменты. Кроме того, к продуктам, обработанным промышленным способом, часто подмешивают вредные пищевые добавки.

Желательно ограничить употребление субпродуктов, грибов, а также продуктов, которые содержат добавки.

Предпочтение следует отдавать экологически чистым растительным продуктам, выращенным без удобрений и пестицидов, причем выращенным в соответствии с сезоном, что сокращает время транспортировки и период хранения.

В пищевом рационе ребенка должен соблюдаться баланс белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и воды.

Белки

Белки — основа живой клетки. В отличие от жиров и углеводов, в их состав входит азот. Они являются главным строительным материалом бурно развивающегося организма ребенка, а недостаток белка (как и его избыток) замедляет его рост и развитие.

С белками связано проявление основных жизненных процессов, обмен веществ и раздражительность, способность к росту, размножению, а также мышлению. К примеру, если белковые молекулы не синтезируются организмом, то в течение двух месяцев общее количество белков сердечной мышцы снижается примерно в четыре раза. Установлено также, что без достаточного количества белков в пищевом рационе многие витамины и минеральные вещества плохо усваиваются. Белки — основные и необходимые составные части всех организмов. Различают белки простые (протеины) и сложные (протеиды).

Жиры

Жиры — один из основных источников энергии: сгорая в организме, они выделяют большое количество тепла. Наряду с белками и углеводами они необходимы для поддержания жизни человека, для работы всех внутренних органов. По калорийности жиры более чем в два раза превосходят белки и углеводы. Жир может накапливаться в организме не только за счет жиров, содержащихся в пище, но и при питании, богатым белками и углеводами.

Недостаток жиров в организме ребенка не только неблагоприятно сказывается на его весе, но и понижает иммунитет к инфекционным заболеваниям. Но и чрезмерное употребление жиров отрицательно влияет на рост и развитие организма. У ребенка может возникнуть ожирение, ведущее к нарушению обмена веществ. Жиры, как и белки, не все одинаково полноценны. Их полноценность зависит от химического состава и от содержания в них витаминов. Наиболее ценные жиры — молочные, которые входят в состав молока и молочных продуктов (сливок, сметаны, сливочного масла), а также жиры, входящие в состав яичного желтка. В них содержатся очень важные для детского организма витамины D и A.

В питание детей должно также входить и растительное масло. Хотя в нем практически не содержатся витамины, оно хорошо усваивается организмом ребенка.

При тепловой обработке растительные жиры и сливочное масло теряют ряд полезных свойств. Поэтому сливочное масло лучше использовать для

бутербродов, добавлять в готовые блюда, а растительным — заправлять салаты, винегреты.

Углеводы

Углеводы находятся в продуктах в виде сахара, крахмала или клетчатки. Углеводы содержатся:

- во всех видах зерен (пшеница, рожь, ячмень, овес, зеленое зерно, маис, натуральный рис);
- во всех изделиях из муки грубого помола с отрубями (хлеб, булочки, пироги, макароны);
- в овощах и фруктах (картофель, земляная груша, бананы, свежие финики и инжир; не содержащие серу сухофрукты: абрикосы, бананы, инжир, изюм: коринка — мелкий изюм и кишмиш — изюм без косточек);
- в сладостях: мед, кленовый сироп, яблоневый и грушевый сгущенные соки, фруктоза — выпаренный сгущенный фруктовый сок.

Избыток углеводов ведет к ожирению. Из продуктов животного происхождения только молоко является реальным источником углеводов (молочный сахар).

Минеральные вещества

Помимо белков, жиров и углеводов в пище ребенка должны содержаться минеральные вещества. Кроме поваренной соли, состоящей из натрия и хлора, организму нужны кальций, калий, железо, фосфор, магний и др., а также микроэлементы (минеральные вещества, которые требуются организму в очень малых количествах, но чрезвычайно важны для него) — медь, йод, марганец, и др. Все эти вещества играют определенную роль в функционировании, росте и развитии различных органов и систем человеческого тела.

Важнейшие неорганические компоненты питания человека подразделяются на три группы. Первую из них — макроэлементы — составляют железо, магний, калий, кальций, натрий, фосфор. К микроэлементам относят йод, фтор, марганец, алюминий, бром, цинк, никель, мышьяк, кобальт, кремний. И, наконец, главными представителями ультрамикроэлементов

являются золото, свинец, ртуть, серебро, радий, рубидий. Последние вещества отличаются не только малым содержанием в обычных продуктах питания, но и токсичностью, если их потреблять в сравнительно больших дозах. Наличие макро-, микро- и ультрамикроэлементов в пищевых продуктах зависит от многих причин. К примеру, в зеленых частях и семенах растений их больше, чем в корневищах и клубнях.

Железо незаменимо в процессах кроветворения и внутриклеточного обмена. Примерно 55% железа входят в состав гемоглобина эритроцитов, около 24% участвуют в формировании красящего вещества мышц (миоглобина), а примерно 21% откладывается «про запас» в печени и селезенке. Суточная потребность взрослого здорового человека в железе (10—20 мг) восполняется обычным сбалансированным питанием. Наиболее богаты железом сушеные белые грибы, печень и почки убойного скота, персики, абрикосы, рожь, зелень петрушки, картофель, репчатый лук, тыква, свекла, яблоки, айва, груши, фасоль, чечевица, горох, толокно, куриное яйцо, шпинат. Железо из различных продуктов усваивается неодинаково. Например, гемовое (геминовое) железо, входящее в состав гемоглобина крови, миоглобина мышц, мясной, рыбной пищи, клетками слизистой оболочки тонкой кишки всасывается практически полностью, чего нельзя сказать о железе, входящем в состав продуктов растительного происхождения или, например, в состав куриного яйца. Всасываемость железа в кишечнике человека обычно не превышает 20% общего его содержания в смешанном пищевом рационе.

Магний — неперенный участник ферментативных процессов, обеспечивающих биосинтез белков и обмен углеводов. Он также обладает успокаивающим, сосудорасширяющим и мочегонным действием, способствует должному поддержанию тонуса стенок кровеносных сосудов и усиливает процессы торможения в коре головного мозга. Суточная потребность взрослого человека в магнии составляет 350—500 мг, при беременности и лактации — 1000—1200 мг; для детей до трех лет — 140 мг, от 4 до 6 лет — 220, от 7 до 10 лет — 300 и от 11 до 13 лет — 400 мг. Больше всего магния содержат продукты растительного происхождения, особенно миндаль, грецкие орехи, пшеница, многие крупы, абрикосы, белокочанная капуста.

Калий — обязательный участник многих обменных процессов. При этом он тесно взаимодействует с натрием и хлором. Важное значение имеют ионы калия в поддержании автоматизма сокращения сердечной мышцы — миокарда. Калиево-натриевый «насос» обеспечивает выведение ионов натрия из клеток и замену их ионами калия, что в свою очередь сопровождается выведением избытка жидкости из организма. Чтобы та-

кой «насос» функционировал ритмично и с достаточной интенсивностью, взрослый здоровый человек ежедневно должен потреблять с пищей примерно 3,5 г калия. Для предупреждения и устранения отеков, при ревматизме, для снижения излишней перистальтики кишечника потребность в нем увеличивается до 5 г в сутки. По сравнению с другими продуктами калия больше всего в сушеных абрикосах, инжире, апельсинах, мандаринах, картофеле, сушеных персиках, репе, шиповнике, черной и красной смородине, бруснике, землянике, арбузах, дыне, сое, алыче, свежих огурцах, брюссельской капусте, грецких и лесных орехах, зелени петрушки и др.

Кальций непосредственно участвует в самых сложных процессах, таких как свертываемость крови; поддержание должного равновесия между возбуждением и торможением коры головного мозга; поддержание должного кислотно-щелочного равновесия внутренних сред организма и нормальной проницаемости стенок кровеносных сосудов. Кроме того, длительный недостаток кальция в пище нежелательно сказывается на возбудимости сердечной мышцы и ритме ее сокращений. Рацион взрослого здорового человека должен содержать от 0,8 до 1 г кальция. Потребность в нем возрастает при беременности, кормлении ребенка грудью, при лечении переломов костей. Высоким содержанием кальция отличаются свежее и сквашенное молоко, творог, сыры, соя, хрен, зелень петрушки, репчатый лук, толокно, урюк и курага, яблоки, сушеные персики, груши, миндаль, яичный желток.

Натрий. Основным поставщиком его является поваренная соль. Сейчас лишь напомним, что натрий участвует в образовании желудочного сока, регулирует выделение почками многих продуктов обмена веществ, активизирует ряд ферментов слюнных желез и поджелудочной железы, а также более чем на 30% обеспечивает щелочные резервы плазмы крови. По результатам многочисленных исследований суточная потребность человека (в оптимальных условиях труда и быта) в натрии составляет 4—6 г. Малосоленая пища рекомендуется при ревматизме, нагноительных процессах в легких, ожирении, сахарном диабете, аллергических состояниях, переломах костей, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, поджелудочной железы, печени и желчевыводящих путей, некоторых болезнях желудка, а также когда в лечебно-профилактических целях назначаются гормональные препараты.

Фосфор. Преобладающая его часть (до 80%) сосредоточена в костной ткани. Поэтому обмен фосфора, кальция и магния тесно связан. Суточная потребность человека колеблется в пределах от 1000 до 1500 мг. Наиболее богаты фосфором молоко, творог, сыры, белые сушеные грибы, яичный

желток, грецкие орехи, многие крупы (особенно рис), соевая мука, зеленый горошек, урюк и курага, изюм, говядина и говяжья печень, мясо кролика.

Сера в организме человека — неперенная составная часть клеток, тканей органов, ферментов, гормонов — в частности, инсулина, важнейшего фермента поджелудочной железы и серосодержащих аминокислот. Довольно много ее в нервной, соединительной, костной ткани. Считается, что суточный пищевой рацион должен содержать 4—5 г серы, что обеспечивается правильно организованным питанием, в которое включают мясо, куриное яйцо, овсяную и гречневую крупы, молоко, сыры и капусту.

Йод. Почти половина его у человека находится в щитовидной железе, так как йод является важнейшим компонентом вырабатываемого ею гормона — тироксина. При длительном недостатке йода в пище развивается зобная болезнь (тиреотоксикоз). Довольно много йода содержат морская капуста, кальмары, креветки, морские рыбы. Есть он также в некоторых плодах, овощах, а также в молоке и молочных продуктах. Суточная потребность в соединениях йода составляет 0,1—0,2 мг. При сочетательном дефиците в рационе йода, меди, кобальта и марганца нарушается обмен витамина С, а также снижается количество эритроцитов крови.

Марганец активно влияет на обмен белков, углеводов и жиров. Важной считается способность марганца усиливать действие инсулина и поддерживать определенный уровень холестерина в крови. В присутствии марганца более полно утилизируются организмом жиры. Сравнительно богаты этим микроэлементом крупы (в первую очередь овсяная), говяжья печень и многие хлебобулочные изделия, которыми практически восполняется суточная потребность человека в марганце — 5,0—10,0 мг.

Кобальт. Недостаточное его потребление проявляется некоторыми нарушениями функции центральной нервной системы, малокровием, снижением аппетита. Кобальт способен избирательно угнетать дыхание клеток злокачественных опухолей и тем самым, конечно, их размножение. Другим специфическим достоинством кобальта считают способность его в 2—4 раза интенсифицировать противомикробные свойства пенициллина. Больше всего кобальта содержат говядина, виноград, редис, салат, шпинат, свежий огурец, черная смородина, клюква, репчатый лук, говяжья печень, особенно телячья. В сутки человек должен съедать с пищей 0,1—0,2 мг кобальта.

Медь необходима для регулирования процессов снабжения клеток кислородом, образования гемоглобина и «созревания» эритроцитов. Способствует она также более полной утилизации организмом белков, углеводов и повышению активности инсулина. Для всех этих процессов человеку ежедневно необходимы 2 мг меди, которые, как правило, содержатся в ра-

ционе, включающем овощи и плоды, мясо, хлебобулочные изделия, рыбу. Считается также, что литр питьевой воды содержит 1 мг меди. Больше всего ее в говяжьей и свиной печени.

Никель в сочетании с кобальтом, железом, медью также участвует в процессах кроветворения, а самостоятельно — в обмене жиров, обеспечении клеток кислородом. В определенных дозах никель активизирует действие инсулина. Потребность в никеле вполне обеспечивается рациональным питанием, содержащим, в частности, мясо, овощи, рыбу, хлебобулочные изделия, молоко, фрукты и ягоды.

Цинк входит в состав ряда важнейших ферментов, обеспечивающих должное течение окислительно-восстановительных процессов и тканевого дыхания. Специфические последствия длительного недостатка цинка в пище — это прежде всего снижение функции половых желез и гипопиза головного мозга. Чтобы этого не случилось, человек должен ежедневно получать с пищей 10—15 мг цинка, которого больше всего в мясе гусей, фасоли, горохе, кукурузе, говядине, свинине, курице, рыбе, говяжьей печени. Есть цинк также в молоке, яблоках, грушах, сливе, вишне, картофеле, капусте, свекле и моркови.

Вода

Вода имеет огромное значение для организма, это одна из основных частей всякой живой ткани. Все биохимические процессы в организме происходят в водных растворах. Вода поступает в организм с различной пищей и в виде питья.

Для организма одинаково вреден как недостаток, так и избыток воды. Употребление чрезмерного количества воды перегружает работу сердца, вымывает из организма минеральные соли. Поэтому ее потребление нужно регулировать.

Витамины

Витамины также необходимы детскому организму, как и все другие вещества. Ребенок должен получать их ежедневно. Без них нарушится обмен веществ, ребенок будет постоянно чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть.

Детский организм особенно чувствителен к недостатку витаминов, потому что он растет, развивается и обмен веществ происходит в нем весьма

энергично. Если же ребенок получает необходимое количество витаминов, то он менее восприимчив к инфекциям, а если и заболит, то легче перенесет болезнь. Ребенку нужны все витамины, но у каждого из них — свое назначение.

Наличие макро-, микро- и ультрамикроэлементов в пищевых продуктах зависит от многих причин. К примеру, в зеленых частях и семенах растений их больше, чем в корневищах и клубнях.

Железо незаменимо в процессах кроветворения и внутриклеточного обмена. Наиболее богаты железом сушеные белые грибы, печень и почки убойного скота, персики, абрикосы, рожь, зелень петрушки, картофель, репчатый лук, тыква, свекла, яблоки, айва, груши, фасоль, чечевица, горох, толокно, куриное яйцо, шпинат.

Магний. Больше всего магния содержат продукты растительного происхождения, особенно миндаль, грецкие орехи, пшеница, многие крупы, абрикосы, белокочанная капуста.

Калий — обязательный участник многих обменных процессов. По сравнению с другими продуктами калия больше всего в сушеных абрикосах, инжире, апельсинах, мандаринах, картофеле, сушеных персиках, репе, шиповнике, черной и красной смородине, бруснике, землянике, арбузах, дыне, сое, алыче, свежих огурцах, брюссельской капусте, грецких и лесных орехах, зелени петрушки и др.

Кальций. Высоким содержанием кальция отличаются свежее и сквашенное молоко, творог, сыры, соя, хрен, зелень петрушки, репчатый лук, толокно, урюк и курага, яблоки, сушеные персики, груши, миндаль, яичный желток.

Натрий. Основным поставщиком его является поваренная соль.

Фосфор. Наиболее богаты фосфором молоко, творог, сыры, белые сушеные грибы, яичный желток, грецкие орехи, многие крупы (особенно рис), соевая мука, зеленый горошек, урюк и курага, изюм, говядина и говяжья печень, мясо кролика.

Сера в организме человека — неперенная составная часть клеток. Считается, что суточный пищевой рацион должен содержать 4—5 г серы, что обеспечивается правильно организованным питанием, в которое включают мясо, куриное яйцо, овсяную и гречневую крупы, молоко, сыры и капусту.

Йод. Довольно много йода содержат морская капуста, кальмары, креветки, морские рыбы. Есть содержится в некоторых плодах, овощах, а также в молоке и молочных продуктах.

Марганец активно влияет на обмен белков, углеводов и жиров. Сравнительно богаты этим микроэлементом крупы (в первую очередь овсяная), говяжья печень и многие хлебобулочные изделия.

Кобальт. Больше всего кобальта содержат говядина, виноград, редис, салат, шпинат, свежий огурец, черная смородина, клюква, репчатый лук, говяжья печень, особенно телячья.

Медь необходима для регулирования процессов снабжения клеток кислородом, образования гемоглобина. Медь содержится в рационе, включающем овощи и плоды, мясо, хлебобулочные изделия, рыбу.

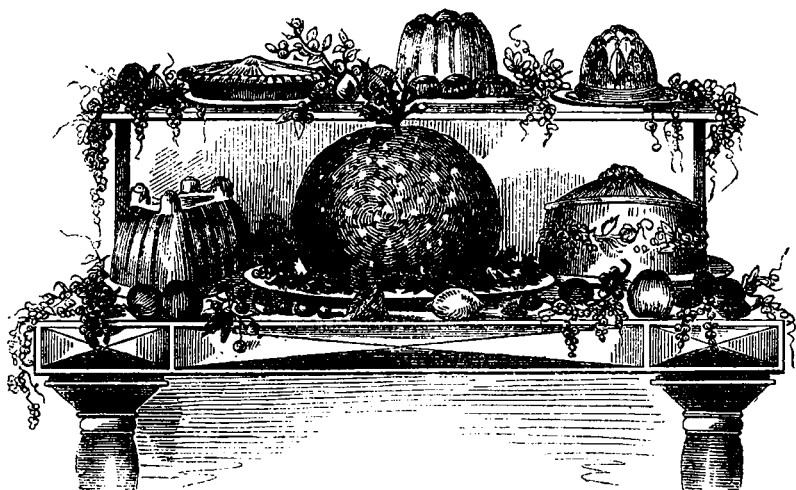
Цинк больше всего в мясе гусей, фасоли, горохе, кукурузе, говядине, свинине, курице, рыбе, говяжьей печени. Есть цинк также в молоке, яблоках, грушах, сливе, вишне, картофеле, капусте, свекле и моркови. Чтобы ребенок был здоров и правильно развивался, он должен получать все эти вещества в их гармоничном сочетании. Для этого от родителей требуется лишь внимание и грамотное использование тех богатств, которые дает нам живая природа.

Правила приготовления блюд

1. Пищевые продукты должны быть по возможности биологического происхождения и применяться в свежем и натуральном виде.
2. Подготовку и приготовление продуктов следовало бы производить, сохраняя их ценность. Подходящие методы приготовления пищи — это тушение, выпаривание, легкое обжаривание и выдерживание в фольге.
3. Для тушения овощей рекомендуется совсем немного растительного или сливочного масла и при необходимости немного воды. Жир добавляется лишь в том случае, если блюдо готово и уже немного остыло. Это сохраняет большую часть ценных ненасыщенных жирных кислот. При совместной варке, напротив, они перешли бы в насыщенные жирные кислоты и больше не были бы активны в обмене веществ. В случаях, когда жир не нагревается вместе с другими продуктами, это полезно прежде всего для пациентов с чувствительным желудком и кишечником, с больной печенью и нездоровыми желчными путями, поскольку вещества обжигания и жир часто вызывают у этих лиц расстройство желудка.
4. В основном должны применяться неочищенные фрукты и овощи, если, конечно, кожура съедобна, ведь часто как раз под кожицей находится большинство витаминов.
5. Картофель готовить лучше всего в неочищенном виде. При варке очищенного картофеля ценные щелочеобразующие минеральные вещества переходят в кипящую воду. Тот, кто перед приготовлением чистит картофель, должен использовать хотя бы воду, в которой варился

картофель, чтобы щелочеобразующие минеральные вещества не пропали.

6. Зерна и масличные семена следует дробить и молоть свежими во избежание потери ценных веществ. Вспомним, что если разрезать яблоко, то оно быстро становится коричневым по вине кислорода. Это происходит и с зерном, и с масличными семенами, которые дробятся и обмолачиваются, но не сразу перерабатываются. Только там этого сразу не видно. И все же кислород оказывает свое отрицательное влияние. Поэтому стоит приобрести кофемолку. Для дробления семян существуют такие механизмы, как пресс, кофемолка, мясорубка и ступка.



КРУПЫ

Из круп готовится множество вкусных и полезных блюд — каши, оладьи, запеканки, пудинги и пр. Благодаря большому количеству клетчатки, усвояемости и питательности, каши стали необходимым элементом детского питания.

Многие крупы богаты минералами и витаминами, а сочетание с молочными продуктами, фруктовыми и овощными пюре делает каши более полезными.

Советы

1. Перед варкой крупу следует перебрать и удалить посторонние примеси. Обязательно перебираются гречневая и овсяная крупы, рис, пшено. Мелкую крупу (манную, пшеничную, сечку гречневую и др.) нужно просеивать.
2. Дробленые крупы — манную, кукурузную, сечку гречневую, мелкую пшеничную, овсяные хлопья «Геркулес» — перед варкой не промывают. Рис и пшено вначале промывают чистой теплой водой, а затем холодной, а гречку — только холодной.
3. Крупа не должна иметь постороннего запаха и горького привкуса. Хранить ее лучше всего в стеклянных банках.
4. Для варки каш эмалированная посуда непригодна: каши в ней пригорают. Лучше использовать металлическую посуду с утолщенным выпуклым дном. В такой посуде создается более равномерное прогревание и разбухание крупы.

5. При варке рассыпчатой гречневой и рисовой каши после того, как крупа впитает всю жидкость, лучше доваривать ее на водяной бане. Для этого кастрюлю, в которой варится каша, нужно поставить в посуду большего размера с кипящей водой. Такая каша получится рассыпчатой и вкусной.
6. Каши могут быть рассыпчатыми, вязкими или жидкими — в зависимости от соотношения крупы и жидкости.

В рассыпчатой каше зерна должны быть хорошо проваренными, сохранять свою форму и легко отделяться друг от друга.

Вязкая каша должна быть довольно густой, с полностью разваренными крупинками. Горячая вязкая каша держится на тарелке горкой, не расплываясь. Молочную вязкую кашу едят горячей, с маслом.

Жидкие каши варят для детей из пшена, риса, манной, пшеничной, овсяной круп и из «Геркулеса» на воде с добавлением молока. Подают их на стол в горячем виде, с маслом, вареньем, джемом или медом. Эти каши варятся так же, как и вязкие, но с большим количеством жидкости.

7. Соль и сахар при варке каши нужно класть в посуду с жидкостью до засыпки крупы. Крупу засыпать в кипящую воду или молоко. Помешивать надо осторожно, чтобы не нарушить целостность зерен, иначе из них выделится крахмал и каша будет развариваться медленнее. Как только каша впитает всю жидкость, ее больше не помешивают. Посуду накрывают крышкой и варят на слабом огне.
8. Различные крупы неодинаково быстро разбухают и развариваются в воде и молоке. Например, рис и пшено (и крупная пшеничная крупа) развариваются в молоке хуже и медленнее, чем в воде. Поэтому при варке молочных каш крупу нужно вначале в течение 20—30 минут разварить в кипящей воде, а затем добавить горячее молоко и доварить кашу до готовности.

Сколько времени варится каша

Гречневая рассыпчатая: из сырой крупы — 45 минут
из жареной крупы — 30 минут

Пшенная рассыпчатая — 45 минут

Пшенная вязкая и жидкая — 35 минут

Овсяная вязкая и жидкая — 25 минут

Каша из «Геркулеса» жидкая — 5—10 минут

Рисовая: рассыпчатая — 45 минут

вязкая — 40 минут

жидкая — 30 минут

Манная вязкая и жидкая — 15—20 минут

Биточки из гречневой крупы

Крупу перебрать и слегка прокалить на сковороде, в духовом шкафу или на плите. Вскипятить воду, всыпать крупу, посолить и варить на слабом огне, изредка помешивая.

Когда крупа образует густую массу, поставить посуду с кашей в духовой шкаф на 50—60 минут. Готовую кашу слегка охладить, добавить в нее взбитое яйцо и перемешать. Сделать из подготовленной массы биточки, обвалять их в молотых сухарях и обжарить на сливочном масле.

Подавать на стол со сметаной или грибным соусом.

Приготовление соуса: сушеные белые грибы промыть, замочить на 2—3 часа в холодной воде, а затем варить в той же воде в течение 2 часов. Грибной отвар процедить, вскипятить, добавить соль и муку, смешанную со сливочным маслом и варить, помешивая, на слабом огне в течение 15—20 минут. Перед употреблением соус процедить.

Для детей старше 3 лет отваренные грибы можно измельчить и добавить в соус.

Крупа гречневая

(продел) — 50 г

Масло сливочное — 10 г

Яйцо — 1/2 шт.

Сухари молотые — 10 г

Вода — 100 г

Соль — 0,5 г

Для соуса:

Грибы белые

сушеные — 8 г

Мука пшеничная — 3 г

Масло сливочное — 5 г

Соль — 0,5 г

Каша гречневая «Пуховая»

Гречневую крупу смешать с яйцом и тщательно растереть. Подсушить на сковороде.

Молоко вскипятить, добавить сливочное масло, посолить, всыпать крупу и варить кашу до готовности. Затем протереть ее ложкой через дуршлаг.

Подавать на стол с молочным соусом (см. «Соус молочный» в разделе «Молочные и кисломолочные продукты»).

Крупа гречневая — 50 г

Молоко — 100 г

Яйцо — 1/2 шт.

Масло сливочное — 5 г

Соус молочный — 50 г

Соль — 1 г

Каша гречневая «Размазня»

Крупа гречневая — 50 г
Молоко — 100 г
Вода — 100 г
Масло сливочное — 5 г
Сахар — 10 г
Соль — 1 г

Крупу перебрать и слегка прокалить на сковороде, в духовом шкафу или на плите. Вскипятить воду, посолить, всыпать крупу и варить кашу в течение часа.

Затем добавить сырое молоко, сахар и продолжать варить на слабом огне еще в течение 2—3 минут.

В готовую кашу положить сливочное масло и хорошо перемешать.

Каша гречневая рассыпчатая

Крупа гречневая — 70 г
Вода — 250 г
Масло сливочное — 10 г
Соль — 1 г

Крупу перебрать, немного поджарить, промыть и выложить на сито. Вскипятить воду, посолить, всыпать промытую крупу и варить на слабом огне, изредка помешивая.

Когда крупа набухнет и впитает всю воду, посуду с кашей накрыть, поставить в посуду с кипящей водой и варить под крышкой в течение 1,5—2 часов. Во время варки кашу не перемешивать, крышку не открывать.

Перед подачей на стол в горячем виде в кашу положить кусочек масла.

В холодном виде кашу можно подавать с холодным кипяченым молоком.

Клецки гречневые

Мука гречневая — 50 г
Молоко — 30 г
Масло сливочное — 20 г
Яйцо — 1 шт.
Соль — 1 г
Сметана или сироп
фруктовый — 30 г

Яйцо взбить. Растопить сливочное масло, смешать с молоком и довести до кипения. Всыпать гречневую муку, размешать, добавить яйцо, еще раз размешать до однородной массы и снять с огня.

Отделяя гречневую массу чайной ложкой, опустить клецки в подсоленный кипяток и варить до готовности.

Подавать на стол со сметаной или фруктовым сиропом.

Каша манная с вареньем

Налить в кастрюлю воду, вскипятить и всыпать просеянную манную крупу. Варить на слабом огне, помешивая, в течение 30 минут. Затем добавить соль, сахар, молоко, размешать и варить еще 2—3 минуты. Готовую кашу снять с огня и слегка охладить. Яичный белок взбить в пышную пену. Желток растереть с размягченным сливочным маслом, положить в теплую кашу и размешать, затем ввести взбитый белок.

Охлажденную кашу подавать на стол с вареньем.

Крупа манная — 30 г
Молоко — 200 г
Вода — 100 г
Яйцо — 1/2 шт.
Вода — 100 г
Масло сливочное — 5 г
Варенье — 30 г
Сахар — 10 г
Соль — 1 г

Каша манная с земляникой

Манную крупу просеять. Вскипятить воду с молоком и тонкой струйкой всыпать манную крупу. Добавить соль и сахар и, непрерывно помешивая, варить на слабом огне в течение 25—30 минут до загустения. Снять кашу с огня, положить сливочное масло и размешать.

Вместе с манной кашей подать отдельно на блюде землянику, посыпанную сахарной пудрой.

Кашу можно подавать и в охлажденном виде, нарезав кубиками и украсив сверху земляникой с сахарной пудрой.

Крупа манная — 50 г
Земляника — 20 г
Молоко — 150 г
Вода — 100 г
Масло сливочное — 5 г

Каша манная с тыквой

Манную крупу просеять, всыпать в кипящую воду и варить, помешивая, на слабом огне в течение 25—30 минут. Добавить соль и молоко

Манная крупа — 50 г
Тыква — 100 г

Молоко — 150 г
Вода — 150 г
Масло сливочное — 5 г
Сахар — 15 г
Соль — 1 г

и варить еще 2—3 минуты. Готовую кашу снять с огня.

Тыкву очистить от семян и кожуры, нарезать кусочками и сварить в небольшом количестве воды до мягкости. Протереть ее через сито, добавить в тыквенное пюре сахар, размешать. Смешать пюре с манной кашей и, помешивая, проварить в течение 5—10 минут.

При подаче на стол в готовую кашу положить сливочное масло.

Крем из манной крупы

Манная крупа — 25 г
Молоко — 150 г
Вода — 100 г
Масло сливочное — 5 г
Яйцо (желток) — 1 шт.
Сахар — 20 г
Варенье или фруктовый сироп — 25 г
Соль — 1 г

Манную крупу просеять, всыпать в кипящую воду и варить, помешивая, в течение 25—30 минут. Затем добавить молоко, посолить и варить еще 2—3 минуты. Манная каша должна получиться жидкой. Отдельно растереть сырой яичный желток с сахаром и слегка растопленным сливочным маслом. Влить эту смесь в горячую кашу, перемешать. Поставить посуду с кашей в воду со льдом и взбивать до тех пор, пока масса не станет густой и пышной.

Подавать на стол с фруктовым сиропом или вареньем.

Мусс из манной крупы с клюквой

Крупа манная — 15 г
Клюква — 30 г
Сахар — 30 г
Вода — 200 г
Сироп от ягодного варенья — 20 г

Клюкву перебрать, хорошо промыть в проточной воде и обдать кипятком. Размять ягоды деревянным пестиком и отжать сок через марлю.

Вскипятить воду и залить ею выжимки. Поставить на огонь, варить в течение 10 минут, а затем процедить. Процеженный отвар вскипятить, всыпать в него просеянную манную крупу, добавить сахар и варить в течение 20 минут на слабом огне. Снять с огня, немного охладить и взбить в пышную белую массу. Добавить в нее

отжатый сок, размешать, выложить в чашки и охладить.

Подавать на стол с любым ягодным сиропом.

Оладьи из манной крупы

Сварить манную кашу с сахаром, немного остудить ее и добавить сырой яичный желток и дрожжи, разведенные в столовой ложке воды. Дать массе подняться в течение 2—2,5 часов.

Перед выпечкой оладий в поднявшуюся кашу добавить взбитый в пену яичный белок, размешать и печь оладьи на сковороде с разогретым маслом.

Подавать на стол в горячем виде со сметаной или вареньем.

Манная крупа — 40 г
Молоко — 150 г
Масло сливочное — 10 г
Сахар — 10 г
Дрожжи — 2 г
Яйцо — 1/4 шт.
Сметана
или варенье — 5 г
Соль — 1 г

Пудинг из манной крупы

Крупу просеять. Вскипятить воду с молоком, всыпать манную крупу и варить на слабом огне в течение 20 минут. За 2—3 минуты до окончания варки добавить соль и сахар. Снять кашу с огня, положить сливочное масло, размешать и дать немного остыть. Затем положить сырой желток и взбитый в пену белок и перемешать. Выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и запечь.

Подавать на стол с вареньем или фруктовым сиропом.

Крупа манная — 50 г
Молоко — 150 г
Вода — 150 г
Масло сливочное — 10 г
Сахар — 10 г
Сухари молотые — 5 г
Яйцо — 1 шт.
Варенье или фруктовый сироп — 30 г
Соль — 1,5 г

Пудинг из манной крупы с черносливом

Чернослив тщательно промыть, сварить до готовности, удалить косточки и мелко нарезать.

Крупа манная — 50 г
Чернослив — 60 г

Молоко — 180 г
Сахар — 40 г
Яйцо — 1 шт.
Масло сливочное — 15 г
Сок лимонный — 5 г
Сухари молотые — 5 г
Соус абрикосовый — 50 г
Соль — 1 г

Манную крупу просеять. Вскипятить молоко, всыпать крупу и сварить густую кашу на слабом огне в течение 20 минут. В конце варки добавить соль и сахар. Готовую кашу снять с огня, положить сливочное масло, размешать и дать немного остыть. Затем добавить нарезанный чернослив и яичный желток и осторожно ввести взбитый белок. Опять перемешать, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями, и запечь в духовом шкафу.

При подаче на стол пудинг полить абрикосовым соусом (см. «Соус абрикосовый» в разделе «Фрукты и ягоды»).

Суфле из манной крупы

Манная крупа — 50 г
Молоко — 100 г
Вода — 100 г
Масло сливочное — 10 г
Яйцо — 1 шт.
Сухари молотые — 5 г
Варенье — 25 г
Сахар — 10 г
Соль — 1 г

Вскипятить воду, всыпать просеянную манную крупу и, помешивая, варить в течение 25—30 минут. Добавить молоко, соль и варить еще 2—3 минуты. Готовую кашу снять с огня, слегка остудить и добавить 5 г сливочного масла, желток, растертый с сахаром, и белок, взбитый в пену. Осторожно размешать. Смазать маслом форму, обсыпать просеянными сухарями и наполнить ее подготовленной массой на $\frac{3}{4}$ высоты. Запечь в духовом шкафу в течение 20—25 минут.

Готовое суфле можно подавать на стол с вареньем.

Каша овсяная

«Геркулес»
или толокно — 40 г
Вода — 100 г
Масло сливочное
или сливки — 10 г

Вскипятить воду и разварить в ней «Геркулес» или толокно. Затем протереть кашу через сито, чтобы она была равномерной консистенции, без твердых частичек.

После этого влить молоко и варить, чтобы получилась жидкая кашица. Посолить и слегка

подсластить ее. В готовую кашу добавить масло или сливки (не кипятить их!).

Чтобы ребенок ел овсяную кашу с удовольствием, ее следует ароматизировать, добавив в конце варки немного корицы, бадьяна или растертую в порошок цедру лимона, апельсина, разваренный мармелад или фруктовый сироп. Можно добавлять также измельченный изюм, курагу, чернослив, тертые орехи. Меняя ароматизаторы и различные добавки, можно добиться того, что ребенок будет есть овсянку с большой охотой.

Молоко — 150 г

Сахар — 10 г

Соль — 1 г

Мюсли яблочные

Хлопья «Геркулес» замочить на несколько часов в воде. Когда они набухнут, натереть в них кисло-сладкое яблоко и быстро размешать массу, чтобы она не потемнела. Затем добавить измельченные орехи, мед и лимонный сок. Перемешать, выложить в вазочку и подавать на стол.

«Геркулес» — 12 г

Вода — 60 г

Сок 1/2 лимона

Яблоки — 150 г

Орехи

измельченные —

1 ст. ложка

Мед — по вкусу

Напиток овсяный для детей

Овес хорошо промыть и залить кипятком на 3—4 часа. Затем протереть его через сито, добавить мед и корицу.

Этот напиток действует общеукрепляюще и полезен детям в период выздоровления от болезни.

Овес

(неочищенный) —

3—4 ст. ложки

Вода — 200 г

Мед — 10 г

Корица — 2 г

Суп-пюре из овсяной крупы с черносливом

Чернослив вымыть и замочить в горячей воде на 2—3 часа.

Овсяная крупа — 25 г

Вода — 200 г
Масло сливочное — 7 г
Морковь — 10 г
Лук репчатый — 10 г
Чернослив — 25 г
Соль — 1 г

Морковь и лук вымыть, очистить. Лук измельчить, морковь нашинковать соломкой и обжарить их на сливочном масле.

Крупу перебрать, промыть, залить горячей водой, довести до кипения и варить в течение 20 минут. Затем добавить лук и морковь и варить еще 10 минут. Откинуть на дуршлаг или сито сваренную крупу и протереть вместе с овощами. Протертую массу соединить с отваром. Чернослив вынуть из воды, удалить косточки, нарезать кусочками и положить в суп. Довести до кипения и снять с огня.

Подавать на стол в горячем виде.

Запеканка пшенная с творогом

Пшено — 50 г
Вода — 100 г
Молоко — 50 г
Яйцо — 1 шт.
Творог — 25 г
Масло сливочное — 15 г
Сухари — 6 г
Сахар — 10 г
Ванилин — 0,01 г
Соль — 1 г
Сметана — 20 г

Пшено перебрать, промыть, несколько раз менять воду, обдать кипятком, всыпать в кипящую воду и варить в течение 10 минут. Затем влить горячее молоко, добавить соль и варить кашу до готовности, пока она не станет вязкой. Охладить ее до 60—70° С.

Творог протереть через сито или пропустить через мясорубку и соединить с пшенной кашей, хорошо размешав.

Яйца взбить с сахаром в пышную пену. Добавить в пшенную массу ванилин и взбитые яйца, осторожно перемешать.

Смазать противень или глубокую сковороду маслом и посыпать просеянными сухарями. Выложить в него подготовленную массу слоем до 3,5 см, разровнять поверхность, смазать смесью яйца со сметаной и запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Готовую запеканку подавать на стол в горячем виде, полив сверху растопленным маслом или сметаной.

Каша пшенная

Пшено перебрать, промыть несколько раз в теплой воде, пока вода не станет прозрачной, затем обдать его кипятком. Воду слить и всыпать крупу в кастрюлю с кипящей водой.

Варить на слабом огне в течение 15 минут. Затем влить горячее молоко, добавить соль и сахар и продолжать варить еще в течение 35—40 минут, изредка помешивая.

Перед подачей на стол в готовую пшенную кашу положить сливочное масло и хорошо перемешать.

Пшено — 50 г
Вода — 100 г
Молоко — 150 г
Масло сливочное — 10 г
Сахар — 5 г
Соль — 1 г

Каша пшенная с тыквой

Сварить пшенную кашу (см. выше). Тыкву очистить от семян и корок, нарезать ломтиками и сварить до мягкости в закрытой посуде, затем протереть через сито. В тыквенное пюре добавить соль и сахар, смешать его с пшенной кашей и варить, помешивая, в течение 5—10 минут.

При подаче на стол положить сливочное масло и хорошо перемешать.

Пшено — 50 г
Тыква — 100 г
Молоко — 100 г
Вода — 100 г
Масло сливочное — 5 г
Сахар — 2,5 г
Соль — 1 г

Каша пшенная с черносливом

Чернослив хорошо промыть и залить горячей водой на 2—3 часа. Затем промыть несколько раз пшено и залить его на ночь 200 г настоя чернослива. Если настоя будет недостаточно, добавить горячую воду.

На следующий день сварить в этом же отваре кашу до готовности (см. выше «Каша пшенная»), добавить чернослив, вынув из него косточки и измельчив, и поставить в духовой шкаф на 20 минут.

Пшено — 50 г
Чернослив — 100 г

Котлеты пшениные

Пшено — 50 г
Молоко — 50 г
Вода — 100 г
Масло сливочное — 10 г
Яйцо — $\frac{1}{4}$ шт.
Сухари молотые — 10 г
Сахар — 5 г
Соль — 1 г
Сметана
или варенье — 25 г

Пшено перебрать, хорошо промыть, всыпать в кипящую воду и варить в течение 15 минут. Затем влить горячее молоко, посолить, добавить сахар и продолжать варить, пока крупа не впитает всю воду. После этого кашу не перемешивать, накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 30 минут.

Готовую кашу немного остудить, добавить взбитое яйцо, перемешать, разделить на котлеты, обвалять их в просеянных сухарях и обжарить на сливочном масле.

Готовые котлеты подавать на стол со сметаной или вареньем.

Запеканка из риса с изюмом

Рис — 50 г
Молоко — 150 г
Вода — 100 г
Яйцо — 1 шт.
Изюм — 15 г
Масло сливочное — 25 г
Сахар — 15 г
Сухари молотые — 6 г
Сметана — 30 г (или соус
фруктовый — 50 г)
Соль — 1 г

Рис перебрать, промыть, всыпать в кипящую воду и варить в течение 20 минут. Затем откинуть его на сито, чтобы стекла вода. Вскипятить молоко. Положить рис в кастрюлю, залить горячим молоком, посолить и варить под крышкой до готовности.

Готовый рис охладить до 60—70° С. Изюм перебрать, очистить и промыть. Перемешать рис с изюмом, сахаром и сырым яйцом.

Смазать маслом форму или глубокую сковороду, посыпать просеянными сухарями и выложить на нее подготовленную массу слоем в 3—3,5 см. Смазать поверхность смесью сметаны с яйцом и запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Готовую запеканку подавать на стол, полив растопленным сливочным маслом, сметаной или фруктовым соусом.

Запеканка из риса с сыром

Рис перебрать и промыть. Воду вскипятить, всыпать в нее рис и варить в течение 20 минут. Готовый рис откинуть на сито и дать стечь воде. Молоко вскипятить. Затем положить рис в кастрюлю, залить его горячим молоком, закрыть крышкой и варить, помешивая. Когда рис впитает все молоко, посолить его и перемешать. Смазать маслом глубокую сковороду и выложить в нее слоями рис, пересыпая каждый слой тертым сыром. Сверху посыпать сыром, полить сливочным маслом и запечь в духовом шкафу до готовности.

Рис — 50 г
Молоко — 120 г
Вода — 100 г
Масло сливочное — 10 г
Сыр твердый — 20 г
Соль — 1 г

Запеканка из риса с яблоками

Рис перебрать и промыть. Сварить его в подсоленной воде в течение 20 минут и откинуть на сито, чтобы стекла вода.

Желток смешать с 5 г размягченного масла. Белок взбить в крутую пену. Яблоки вымыть, очистить и нарезать ломтиками.

Положить вареный рис в посуду, смешать его с яичным желтком, взбитым белком и 10 г (чайной ложкой) сахара.

Смазать формочку маслом и выложить в нее половину заправленного риса. Сверху выложить ломтики яблок, посыпать их оставшимся сахаром и покрыть все остальным рисом. Поверхность разровнять, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу.

Запеканку подавать на стол, полив сметаной или фруктовым сиропом.

Рис — 50 г
Яблоки — 100 г
Вода — 400 г
Яйцо — 1 шт.
Масло сливочное — 10 г
Сметана — 10 г (или
фруктовый сироп — 30 г)
Сахар — 15 г
Соль — 2 г

Каша рисовая

*Рис — 50 г
Молоко — 100 г
Вода — 200 г
Масло сливочное — 5 г
Мед или изюм (без
косточек) — 20 г
Сахар — 5 г
Соль — 1 г*

Изюм тщательно промыть и ополоснуть кипяченой водой. Рис перебрать, промыть, залить кипятком и варить 30 минут, периодически помешивая. Затем влить горячее молоко, добавить сахар, соль и варить еще 15—20 минут.

В готовую кашу можно добавить мед или изюм и немного проварить.

При подаче на стол в тарелку с кашей положить кусочек сливочного масла.

Каша рисовая для гарнира

*Рис — 40 г
Вода (или мясной
бульон) — 150 г
Масло топленое — 10 г
Соль — 1 г*

Рис перебрать, промыть и всыпать в кастрюлю с подсоленной кипящей водой или мясным бульоном. Варить на слабом огне в течение 20 минут. Затем добавить масло и продолжать варить, изредка осторожно перемешивая ложкой сверху вниз. Когда рис полностью впитает всю воду и набухнет, кастрюлю с кашей накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 20—25 минут. Можно доварить кашу на водяной бане, поставив кастрюлю с кашей в посуду с водой, накрыть крышкой и варить в течение 25—30 минут.

Котлеты рисовые с творогом

*Рис — 50 г
Творог — 60 г
Вода — 200 г
Яйцо — 1 шт.
Сухари молотые — 10 г
Масло сливочное — 15 г
Сметана — 30 г (или
сметанный соус — 50 г)
Соль — 1 г*

Рис перебрать, промыть, всыпать в подсоленный кипяток и сварить до готовности на слабом огне. Остудить. Творог протереть через сито и добавить вместе с яйцом к вареному рису. Тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, запанировать их в просеянных сухарях и обжарить на сливочном масле с обеих сторон.

Подавать на стол со сметаной или сметанным соусом (см. «Соус сметанный» в разделе «Молочные и кисломолочные продукты»).

Пудинг рисовый

Рис перебрать, промыть и всыпать в кастрюлю с кипящей водой. Варить в течение 20 минут на слабом огне. Затем добавить подогретое молоко и продолжать варить, накрыв крышкой, еще в течение часа на плите или в духовом шкафу.

Готовую кашу немного охладить. Желток растереть с сахаром и добавить к каше, размешать. Белок взбить в пену и осторожно ввести в кашу. Форму для выпечки смазать сливочным маслом и выложить в нее заправленную кашу. Форму прикрыть, поставить в кастрюлю с водой, закрыть крышкой и варить на водяной бане в течение 30—40 минут.

Готовый пудинг выложить на блюдо и подавать, полив фруктовым сиропом.

Рис — 50 г
Молоко — 120 г
Вода — 100 г
Масло сливочное — 10 г
Яйцо — 1 шт.
Сахар — 8 г
Соль — 1 г
Сироп
фруктовый — 100 г

Пудинг рисовый с изюмом

Рис перебрать, промыть и всыпать в кипящую воду или молоко. Сварить густую кашу, немного охладить. Изюм хорошо промыть. Яичный желток растереть с сахаром и смешать с вареным рисом вместе с изюмом. Добавить лимонный сок и немного лимонной цедры. Все хорошо перемешать. Взбить яичный белок в пышную пену и осторожно, перемешивая сверху вниз, ввести в рисовую массу.

Смазать сливочным маслом форму, выложить в нее подготовленную массу, заполнив не более чем на $\frac{2}{3}$ высоты. Довести пудинг до готовности на водяной бане. По мере готовности объем пудинга будет увеличиваться, масса станет упругой и начнет отставать от стенок формы.

Готовый пудинг охладить, вынуть из формы, положить на блюдо и украсить консервированными фруктами.

Подавать на стол можно с киселем.

Рис — 50 г
Молоко — 150 г
Яйцо — 1 шт.
Сахар — 25 г
Масло сливочное — 10 г
Изюм
(без косточек) — 25 г
Лимон (цедра) — $\frac{1}{4}$ шт.
Фрукты
консервированные —
для украшения

Рис в формочках

На 2 порции:

Рис — 100 г

Молоко — 400 г

Вода — 200 г

Масло сливочное — 20 г

Яйца (желтки) — 2 шт.

Соль — 3 г

Рис перебрать и промыть, всыпать в кипящую воду и варить на слабом огне в течение 10 минут. Затем воду слить, залить рис 250 г горячего молока и варить, пока рис не станет мягким и не разбухнет. Снять кашу с огня, слегка охладить. Яичные желтки смешать с оставшимся молоком и влить эту смесь в рисовую кашу. Размешать. Смазать формочки маслом, наполнить рисовой кашей и поставить в посуду с горячей водой так, чтобы вода доходила до середины формочек. Варить под крышкой на слабом огне в течение 30 минут.

Готовый рис выложить из формочек на блюдо и подать на стол, полив молочным соусом (см. «Соус молочный» в разделе «Молочные и кисломолочные продукты»).

Рис с медом и сливками

Рис — 100 г

Изюм — 25 г

Орехи — 25 г

Мед — 75 г

Сливки — 75 г

Рис перебрать, хорошо промыть и сварить в слегка подсоленной воде. Откинуть на сито и охладить. Изюм тщательно промыть, орехи измельчить и обжарить. Соединить рис с изюмом и орехами, добавить мед и тщательно перемешать. Выложить массу в вазочки, украсить взбитыми сливками и посыпать орехами.

Рис с черносливом

Рис — 50 г

Чернослив — 20 г

Молоко — 100 г

Вода — 100 г

Масло сливочное — 10 г

Яйцо — 1 шт.

Чернослив хорошо промыть, замочить на 2—3 часа в холодной воде, затем сварить в этой же воде.

Рис перебрать, промыть, всыпать в кипящую воду и варить, помешивая, на слабом огне в течение 30 минут. Затем влить горячее молоко, посолить и варить кашу еще 15—20 минут.

Кашу немного охладить. Желток растереть с 10 г сахара и добавить к каше. Белок взбить и, осторожно размешивая, ввести в рисовую кашу.

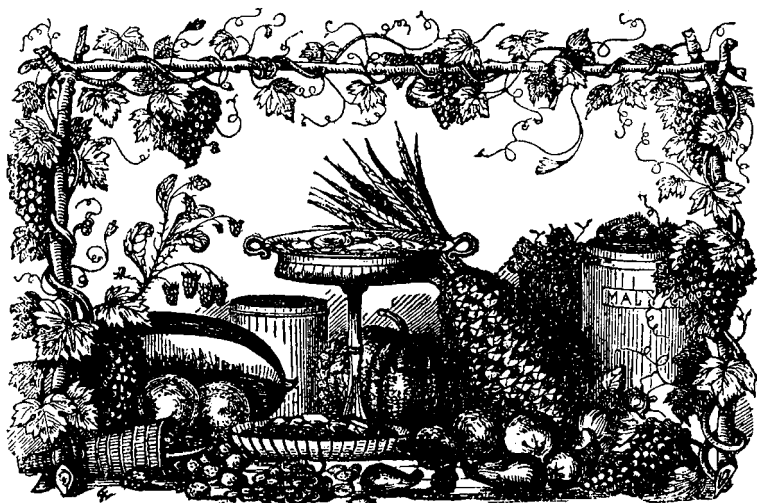
Смазать маслом форму для выпечки, положить слой рисовой каши, затем чернослив и опять слой риса. Сверху положить сливочное масло и запечь в духовом шкафу в течение 30 минут.

Готовое блюдо подавать с сиропом, приготовленным из отвара чернослива. Для этого отвар уварить с оставшимся сахаром.

*Вода для варки
чернослива — 100 г*

Сахар — 10 г

Соль — 1 г



МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Макаронные изделия, так же, как и крупы, используются в детском питании. Из них готовят отдельные блюда или гарниры — к мясным блюдам. Эти мучные изделия питательны и вкусны. Если хранить их в сухом месте, они долго не теряют своей питательной ценности.

Варить макароны, вермишель и лапшу просто. Только не следует забывать, что при варке они значительно увеличиваются в объеме: приблизительно в три раза.

Отваривать макаронные изделия следует в большом количестве воды — на 100 г сухих изделий понадобится 500—700 г воды. Опускать макароны нужно в уже кипящую подсоленную воду.

Время варки лучше всего определять, периодически пробуя: макароны должны быть мягкими, но упругими, не разваренными.

Готовые макаронные изделия нужно откидывать на дуршлаг. После того как стечет вода, заправить их сливочным маслом, чтобы не слиплись. А если вы промываете их, то делайте это горячей кипяченой водой.

Для разнообразия питание вашего малыша, и особенно для тех детей, у которых не очень хороший аппетит, приготовьте цветные макароны. От обычных они отличаются тем, что изготавливаются с добавлением пищевых красителей. Среди пищевых добавок популярны яйцо (яичные макароны), шпинат (зеленые макароны), помидоры, свекла (фиолетовые макароны), морковь (красные макароны), зимняя тыква (оранжевые макароны), чернила кальмара (черные макароны).

Запеканка из вермишели с творогом

Вермишель отварить в подсоленной воде. Воду слить и добавить теплое молоко, вермишель охладить, положить яйцо и хорошо перемешать. Творог протереть через сито, смешать с сахаром.

Смазать противень маслом, выложить на него половину вермишели, затем подготовленный творог, а сверху — остальную вермишель.

Посыпать молотыми просеянными сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовом шкафу.

Запеканка из вермишели, макарон или домашней лапши — вкусное блюдо на ужин для ребенка. Можно подавать ее со стаканом молока, киселя или компота.

Творог — 50 г
Вермишель — 50 г
Молоко — 50 г
Масло сливочное — 10 г
Яйцо — 1/4 шт.
Сахар — 5 г
Соль — 1 г

Лапша домашняя

Лапша «из пачки» никогда не сравнится с домашней лапшой. Если вы хотите приготовить вкусное блюдо вашему ребенку, сделайте лапшу сами.

Муку просеять и насыпать горкой на кухонный стол. Сделать в центре углубление и влить в нее яйца и холодное молоко, добавить соль. Затем осторожно размешать яйца с молоком и постепенно соединять их с мукой так, чтобы не текла яичная смесь. Размешивать до тех пор, пока тесто не станет крутым. После этого обваливать его в муке и вымешивать, пока оно не станет однородным и упругим. Чтобы проверить упругость, нужно нажать на тесто пальцем: вмятинка должна быстро исчезнуть. Готовое тесто густо посыпать мукой и дать ему «отдохнуть» минут 30.

Разделить тесто на 2 части и, слегка посыпав мукой, раскатать его скалкой. Когда лепешка увеличится в размере в 2—3 раза, хорошо

Мука пшеничная — 400 г
Яйца — 2 шт.
Молоко — 4 яичные
скорлупки
Соль — 3 г

посыпать ее мукой и накрутить на скалку. Продолжать раскатывать в таком положении движением от себя. Лево́й рукой нужно придер­живать скалку, а право́й — нажимать на тесто, стараясь особенно тща́тельно раскатать края (середина обычно раскатывается быстрее). Пласт нужно часто разворачи­вать со скалки и слегка посыпать мукой, чтобы тесто не слип­лось. Довести пласт до толщины 1—1,5 мм.

Раскатанный пласт отложить. Пока рас­катывается следующий пласт, первый достаточно подсушится. Но пересушивать его нельзя, иначе тесто раскрошится!

После того как оба пласта будут раскатаны, лапшу нужно нарезать. Для этого опять на­вернуть пласт на скалку и острым ножом разрезать рулон вдоль. Развернуть тесто и вынуть скалку. Получи­лась многослойная полоска. Ее тоже нужно раз­резать вдоль на кухонной доске, чтобы получи­лись две многослойные полоски. Разрезать каждую поперек наискось и сложить половинки друг на друга по две. Таким образом получают­ся две полоски теста. Нарезать их наискось лапшой длинным и острым ножом. Каждую кучку наре­занной лапши осторожно перетрях­нуть. Рассы­пать лапшу на полотенце и дать ей высохнуть.

Домашнюю лапшу нужно хранить в плотно закрытых стеклянных банках. Она прекрасно сохраняется впрок. Непросушенную лапшу нужно использовать в день приготовления.

Вареную домашнюю лапшу можно исполь­зовать как второе блюдо или как гарнир к мясу.

Лапша домашняя с медовым соусом

Лапша — 100 г
Мед — 30 г
Масло — 20 г

Отварить лапшу в подсоленной воде и откинуть ее на дуршлаг. Затем выложить ее в толстостен­ную кастрюлю, добавить сливочное масло и, не­прерывно размешивая, прогреть.

Приготовить медовый соус: орехи измельчить, мед растворить в молоке, поставить смесь на огонь, нагреть и всыпать измельченные орехи. Довести до кипения, немного проварить и снять с огня.

Лапшу выложить на сковороду горкой, полить горячим медовым соусом и запечь в духовом шкафу в течение 5—7 минут.

Молоко — 70 г
Орехи
Грецкие — 2—3 шт.

Лапшевник с творогом

Творог протереть через сито, соединить с яйцом, посолить, добавить сахар и осторожно смешать с вареной лапшой.

Смазать сковороду маслом, выложить в нее подготовленную массу, разровнять и запечь в духовке.

При подаче на стол полить сметаной.

Лапша вареная — 100 г
Яйцо — 1/2 шт.
Творог — 50 г
Сахар — 10 г
Сметана — 20 г
Соль — 1 г

Макароны отварные с маслом

Макароны сварить до мягкости в большом количестве подсоленной воды (на каждые 100 г макарон — 0,5 л воды). Откинуть их на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем положить макароны в посуду с растопленным сливочным маслом и, помешивая, прогреть.

При подаче на стол макароны можно посыпать неострым тертым сыром.

Макароны — 80 г
Масло сливочное — 15 г
Соль — 2 г

Макароны с яблоками

Макароны мелко наломать и отварить в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг.

Смазать маслом посуду, посыпать просеянными сухарями. Положить в нее ровным слоем отваренные макароны, а на них — слой яблоч-

Макароны — 50 г
Яблоки — 100 г
Масло сливочное — 10 г
Сухари молотые — 10 г

Сахар — 15 г

Соль — 2 г

ного пюре. Сверху положить кусочки сливочного масла. Запекать в духовом шкафу около 20 минут.

Приготовление яблочного пюре: яблоки вымыть, наколоть и запечь в духовом шкафу. Затем протереть через сито, смешать с сахаром и проварить.

Вместо яблочного пюре можно взять спелое яблоко, очистить его от кожуры и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками и проварить с сахаром в небольшом количестве воды.

Суп с лапшой

Лапша — 20 г

Морковь — 10 г

Лук репчатый — 10 г

Масло сливочное — 5 г

Бульон куриный — 300 г

Зелень петрушки — 3 г

Соль — 1 г

Морковь и лук вымыть, очистить, нарезать соломкой. Слегка обжарить на сливочном масле.

Куриный бульон довести до кипения, положить обжаренные овощи, посолить, всыпать лапшу и варить, пока она не станет мягкой.

Готовый суп вылить в тарелку, посыпать измельченной зеленью петрушки и подавать на стол.

Суп с макаронами и черникой

Макароны — 20 г

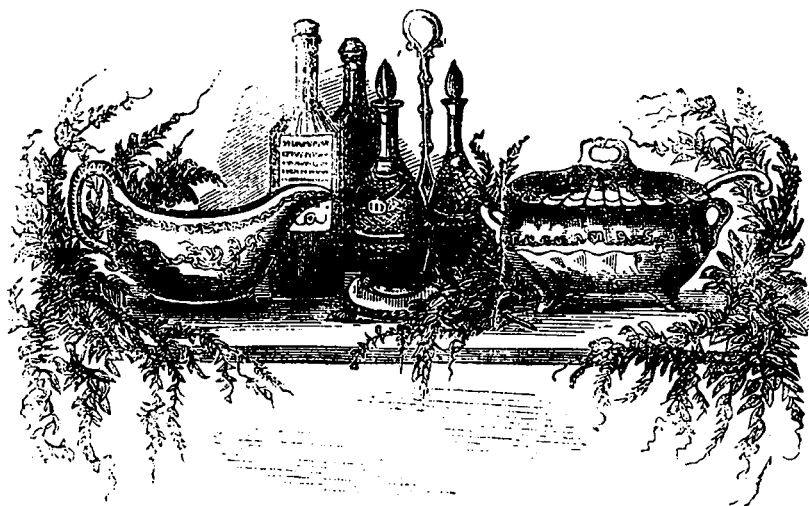
Ягоды черники — 100 г

Сахар — 20 г

Сметана — 10 г

Вода — 300 г

Ягоды перебрать, промыть, засыпать сахаром, залить кипятком и варить в течение 7—10 минут. Одновременно сварить в подсоленной воде макароны до готовности. Положить макароны в ягодный суп и заправить сметаной.



МОЛОЧНЫЕ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко является одним из наиболее питательных и дешевых продуктов. По питательной ценности килограмм молока заменяет 700 граммов телятины, 500 граммов говядины средней упитанности, 7—8 куриных яиц, более 3 килограммов овощей. Научкой установлено, что дети до 12 лет должны потреблять в сутки 800—1000 граммов, а взрослые — 500—600 граммов молока или простокваши.

Выдоенное молоко немедленно процеживают в чистую посуду, охлаждают в холодной проточной воде до возможно более низкой температуры и хранят при этой температуре. Свежевыдоенное молоко обладает одной важной особенностью: уничтожать или задерживать развитие микробов, попадающих в него. Эта особенность называется бактерицидным свойством. Пока в молоке сохраняется это свойство, микробы в нем не развиваются и молоко не портится. Чем чище молоко и быстрее его охладили, тем дольше сохраняется в нем бактерицидное свойство. Например, неохлажденное молоко начинает скисать через 2—4 часа после его выдаивания, а охлажденное до 8—10 градусов остается свежим 48—60 часов.

Из молока можно приготовить множество видов молочных продуктов: простоквашу, кумыс, ацидофильное молоко, творог, сметану, сыровую массу, сыр и т. д. Некоторые из них — например, кумыс, простокваша, кефир, ацидофилин, являются не только продуктами питания, но и важными лечебными средствами против туберкулеза, дизентерии, воспаления желудочно-кишечного тракта и других болезней. Кроме того, добавление молока

в блюда, приготовленные из мучных, крупяных и овощных продуктов, значительно повышает питательную ценность и усвояемость последних. Поэтому при приготовлении многих блюд, а также соусов надо добавлять в них молоко или молочные продукты — сливки, сметану, творог и т. п.

Если в рационе питания человека преобладают мясные и рыбные продукты, в кишечнике создается щелочная среда, в которой хорошо развиваются гнилостные микробы, вредно действующие на нервную, кровеносную системы и на другие важные органы.

Известный русский ученый И. И. Мечников впервые доказал, что молочнокислые микробы подавляют жизнедеятельность гнилостных бактерий. Новые исследования показали, что молочнокислые бактерии вырабатывают значительное количество антибиотиков — веществ, препятствующих развитию в кишечнике человека вредных микробов и предохраняющих организм от отравления и других заболеваний. Поэтому кисломолочные продукты (простокваша, варенец, ацидофилин, кефир, сметана, творог) относятся к лечебно-диетическим и должны потребляться в каждой семье и желательно ежедневно.

Хранение молочных продуктов. Молоко и молочные продукты следует хранить в помещении, защищенном от дневного света, при температуре до 6° С. Молоко и масло надо отделять от остальных продуктов (например, сыров и рыбных изделий), имеющих запах. Чтобы масло хорошо сохранилось, его во время отжимания тщательно промывают чистой холодной водой для удаления пахтанья. Хранить масло лучше всего в закрытой таре, выложенной пергаментом (предварительно вымоченным в растворе соли). Если масло периодически употребляется, его верхний слой тщательно укрывают плотной тканью, смоченной в растворе соли. Свежее масло сохраняется: при +4° С до 15 суток, при 0° С 1—2 месяца.

Сметану надо хранить в холодном месте (не выше +7° С), в защищенной от света и пыли посуде.



Желе молочное с абрикосами

Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 30 минут, затем откинуть на сито.

Молоко вскипятить, всыпать сахар, добавить ванильный сахар.

Разбухший желатин положить в горячее молоко, размешивая, довести до кипения и немного проварить. Снять с огня, остудить.

В вазочку положить консервированные абрикосы и залить их молочной смесью. Поставить желе в холодильник, а когда застынет, подавать на стол.

Молоко — 100 г

Абрикосы

*консервированные —
4 шт.*

Сахар — 30 г

Сахар ванильный — 0,4 г

Желатин — 4 г

Желе сливочное с клубничным вареньем

Желатин залить кипяченым молоком и растворить на водяной бане. Варенье смешать с холодными сливками и влить в эту смесь растворенный желатин. Тщательно размешать, вылить в вазочки и охладить, чтобы оно застыло.

Если сливочное желе подают к праздничному столу, то его нужно вылить в фигурные формочки. После того как желе застынет, формочки опустить на несколько секунд в горячую воду и выложить желе на блюдо. Сверху украсить его взбитыми сливками и свежими ягодами клубники.

Сливки — 160 г

Варенье клубничное — 50 г

Молоко — 40 г

Желатин — 8 г

Кисель молочный

Вскипятить 150 г молока, добавить 25 г сахара, размешать. Крахмал развести 50 г холодного молока, влить в кипящее молоко, размешать, вновь довести до кипения и варить на слабом огне, непрерывно помешивая, в течение 10 минут. Затем добавить ванильный сахар и перемешать. Снять с огня.

Молоко — 200 г

Крахмал

кукурузный — 15 г

(или

картофельный — 12 г)

Сахар — 20 г

Сахар ванильный — 0,3 г
Клюква — 10 г

Горячий кисель вылить в чашку, охладить, полить клюквенным сиропом (или сиропом земляничного, малинового, вишневого варенья).

Приготовление клюквенного сиропа: клюкву перебрать, вымыть, размять в маленькой мисочке. Добавить столовую ложку воды, довести до кипения, процедить и отжать сок через марлю. Добавить оставшийся сахар и вновь довести до кипения.

Крем сливочный

На 2 порции:

Сливки — 200 г

Молоко — 80 г

Сахар — 80 г

Яйцо — 1 шт.

Желатин — 8 г

Ванильный сахар — 0,6 г

Желатин предварительно замочить в холодной воде на 30 минут. Молоко вскипятить. Яйцо растереть с сахаром до получения однородной массы и, помешивая, тонкой струйкой влить горячее молоко. Поместить смесь на водяную баню и, непрерывно помешивая, довести до загустения. Ввести набухший желатин, добавить ванильный сахар, хорошо размешать до растворения желатина и снять с огня. Охладить смесь до 30—35° С.

Предварительно охлажденные сливки взбить до образования густой пены и, помешивая, ввести в них молочно-яичную смесь.

Готовый крем вылить в вазочки и охладить.

Сливочный крем можно подавать на стол с вареньем.

Мусс молочный

Молоко — 200 г

Сахар — 50 г

Желатин — 7 г

Ванильный

сахар — 0,15 г

Желатин предварительно замочить в холодной воде на 30 минут.

Молоко вскипятить, всыпать сахар, положить ванильный порошок, ввести набухший желатин, растворить его, довести до кипения и снять с огня. Смесь охладить до 30—35° С

и взбить до образования пышной массы. Вылить в вазочку, охладить и подавать на стол.

Простокваша

Простоквашу можно приготовить в домашних условиях. Для ее приготовления необходимо использовать только свежее молоко.

Чтобы уничтожить болезнетворные бактерии, молоко нужно подогреть до 50° С и вылить в чистую, ошпаренную кипятком стеклянную банку. Затем добавить столовую ложку уже готовой простокваши или сметаны. Банку с заквашенным молоком поставить на 6—8 часов в теплое место, затем переставить в прохладное место для загустения.

*Молоко — 0,5 л
Сметана или простокваша — 1 ст. ложка*

Ряженка домашняя

Цельное молоко (лучше жирное) поставить в горячий духовой шкаф, чтобы оно медленно кипело. Когда сверху образуется и зарумянится пенка, утопить ее в молоке. Повторить это несколько раз. Молоко должно приобрести розово-коричневый цвет. После этого молоко остудить, положить в него сметану, размешать и поставить в теплое место. Когда масса загустеет, охладить.

Подавать на стол с сахаром или вареньем.

*Молоко — 0,5 л
Сметана — 30 г*

Сливки взбитые

Сливки охладить в холодильнике в течение 24 часов. Затем тщательно взбить. Когда пена будет хорошо держаться на венчике, добавить просеянную сахарную пудру, ванилин и слегка все перемешать.

*Сливки (32-процентной жирности) — 100 г
Сахарная пудра — 15 г
Ванилин — 0,1 г*

Взбитые сливки быстро закисают, и если при изготовлении какого-либо блюда вы не можете использовать их сразу же, то нужно поместить их в холодильник при температуре не выше 4° С.

Сметана с рубленой зеленью

Сметана — 100 г
Лук зеленый
(перо) — 15 г
Зелень укропа, петрушки,
салата, шпината — 10 г
Соль — 0,5 г

Молодую зелень укропа, петрушки, салата, шпината, зеленого лука (можно не все виды этой зелени) перебрать, тщательно промыть в проточной воде, затем обдать холодной кипяченой водой. Разложить на решете тонким слоем, чтобы дать воде стечь. Мелко нарезать всю зелень, перемешать с охлажденной сметаной и добавить соль по вкусу. Если этот сметанный соус подают к вареникам и сырникам, то соль не добавляется.

Соус сметанный с яйцом

Сметана — 50 г
Яйцо
(желток) — 1/2 шт.
Зелень (петрушка или
укроп) — 2 г
Соль — 0,5 г

Сварить яйцо вкрутую. Зелень мелко нарезать. Сметану подогреть до 40—50° С, добавить половинку вареного желтка, соль, нарезанную зелень.

Этот соус подают к морковным, картофельным, крупяным котлетам, а также к отварной рыбе.

Соус сметанный с томатом

Сметана — 50 г
Бульон или вода — 100 г
Томатное пюре — 10 г
Масло сливочное — 5 г
Мука пшеничная — 5 г
Лук репчатый — 10 г
Соль — 0,5 г

Лук мелко нарезать, слегка обжарить на растительном масле, добавить соль, томатное пюре и, помешивая, пассеровать на слабом огне в течение 8—10 минут. Затем постепенно всыпать просеянную муку, размешать и развести горячим бульоном или водой, не переставая помешивать, чтобы не образовались комки. Влить сметану и варить соус на слабом огне еще около 10 минут.

Этот сметанный соус подают с мясными и рыбными биточками, тефтелями, котлетами, голубцами, а также овощными блюдами — фаршированными кабачками, помидорами и др.

Супы молочные

Для приготовления молочных супов нужно использовать натуральное свежее молоко. Готовят молочные супы с мучными продуктами (чаще с лапшой и клецками), макаронными изделиями, крупами, а также с овощами. Из круп чаще всего употребляют рис, манную, «Геркулес», мелкую пшеничную. Из овощей — цветную и брюссельскую капусту, тыкву, кабачки, картофель, зеленый горошек.

Перед подачей на стол в молочные супы кладут кусочек сливочного масла. Можно также подавать к ним кукурузные и пшеничные хлопья или несоленые чипсы.

Суп молочный с вермишелью

Вскипятить воду. Добавить соль, сахар и вермишель. Кипятить в течение 15 минут, затем добавить подогретое молоко и варить еще 2—3 минуты.

Готовый суп вылить в тарелку и положить сливочное масло.

*Вермишель — 20 г
Молоко — 200 г
Вода — 100 г
Масло сливочное — 10 г
Сахар — 3 г
Соль — 1 г*

Суп молочный с «Геркулесом»

Крупу промыть и замочить в холодной воде за 2 часа до варки. В этой же воде варить ее на слабом огне в течение 30 минут, все время помешивая.

*Крупа «Геркулес» — 25 г
Молоко — 200 г
Вода — 200 г
Масло сливочное — 5 г
Соль — 1 г*

Молоко подогреть и влить в кастрюльку с крупой, размешать, посолить и продолжать варить еще в течение 2—3 минут.

Готовый суп вылить в тарелку и положить кусочек сливочного масла.

Суп молочный с манными клецками

Молоко — 200 г

Вода — 100 г

Сахар — 3 г

Соль — 1 г

Масло сливочное — 10 г

Для клецок:

Крупа манная — 30 г

Вода — 100 г

Масло сливочное — 5 г

Яйцо (желток) — 1 шт.

Соль — 1 г

Вскипятить молоко, влить 100 г горячей воды и снова довести до кипения. Добавить сахар и соль. В кипящую жидкость класть чайной ложкой небольшие клецки. Продолжать варить на слабом огне в течение 5—7 минут. Суп будет готов, когда клецки всплывут.

Вылить суп в тарелку, положить кусочек сливочного масла и подавать на стол.

Для приготовления клецок вскипятить воду, положить сливочное масло, посолить, всыпать манную крупу и, помешивая, варить кашу на слабом огне в течение 10 минут. Снять с огня, слегка остудить и добавить яичный желток. Тщательно перемешать.

Суп молочный с манной крупой

Крупа манная — 20 г

Молоко — 200 г

Вода — 100 г

Масло сливочное — 10 г

Соль — 1 г

100 г молока разбавить горячей кипяченой водой, довести до кипения, всыпать, помешивая, манную крупу и, продолжая помешивать, варить суп в течение 20 минут. Затем добавить подогретое молоко, размешать, посолить и прокипятить.

Готовый суп можно подавать на стол с гренками из пшеничного хлеба.

Суп молочный с овсяной крупой

Дробленую овсяную крупу несколько раз хорошо промыть и залить холодной водой за 2 часа до начала варки. В этой же воде варить ее на слабом огне в течение 30 минут. Затем протереть через частое сито. Отварить в подсоленной воде молодой зеленый горошек. Добавить к овсяному пюре горячее молоко и отваренный горошек, довести суп до кипения и немного прокипятить.

Сырой яичный желток смешать с 2—3 ложками кипяченого молока и заправить им суп. Перед едой положить кусочек сливочного масла.

Готовый суп подавать на стол с гренками.

Крупа овсяная — 40 г
Молоко — 100 г
Вода — 300 г
Горошек зеленый — 15 г
Масло сливочное — 10 г
Яйцо (желток) — 1/2 шт.
Соль — 1 г

Суп молочный с рисом

Рис перебрать и промыть несколько раз в холодной воде. Вскипятить воду и всыпать в нее рис. Варить, пока он не станет мягким. Затем влить сырое молоко, довести суп до кипения и посолить.

Вылить готовый суп в тарелку и положить кусочек сливочного масла. Можно добавить сахар.

Рис — 20 г
Молоко — 200 г
Вода — 200 г
Масло сливочное — 200 г
Соль — 1 г

Суп молочный с цветной капустой

Цветную капусту очистить от листьев, вымыть, разделить на мелкие соцветия. Воду вскипятить, посолить, положить в нее подготовленную цветную капусту и варить в течение 15 минут, пока капуста не станет мягкой. Сваренную капусту вынуть, выложить на сито, а в горячий отвар засыпать просеянную манную крупу и варить в течение 15 минут. Затем влить подогретое молоко, опять положить отваренную капусту и проварить суп 2—3 минуты. В тарелку с супом

Капуста цветная — 100 г
Молоко — 200 г
Вода — 250 г
Крупа манная — 8 г
Масло сливочное — 10 г
Соль — 1 г

положить сливочное масло и гренки из пшеничного хлеба.

Суп молочный с творожными клецками

Молоко — 200 г

Вода — 100 г

Сахар — 5 г

Соль — 1 г

Масло сливочное — 10 г

Для клецок:

Творог — 80 г

Яйцо — 1 шт.

Мука — 10 г

Сахар — 5 г

Соль — 1 г

Вскипятить молоко, влить горячую воду и снова довести до кипения. Посолить, добавить сахар. В кипящую жидкость класть чайной ложкой небольшие клецки. Варить до тех пор, пока клецки не всплывут.

Для приготовления клецок творог протереть через сито, добавить соль и сахар, смешать с яйцом и мукой до однородной массы.

Суп молочный с ячневой крупой

Крупа ячневая — 50 г

Молоко — 200 г

Вода — 300 г

Масло сливочное — 10 г

Яйцо (желток) — 1/2 шт.

Соль — 1 г

Ячневую крупу перебрать, слегка обжарить (до желтого цвета) на сковороде в духовом шкафу. Воду вскипятить и всыпать в нее обжаренную крупу. Варить на слабом огне до мягкости в течение 1,5—2 часов. Затем протереть через частое сито, влить молоко, посолить, довести до кипения и немного проварить. Смешать сырой яичный желток с 2—3 ложками кипяченого молока, заправить этой смесью суп, прокипятить 2—3 минуты и добавить сливочное масло.



ТВОРОГ

Творог — это не только ценный продукт, но и очень вкусный и необходимый компонент многих первых, вторых блюд и десертов. Этот нежный, слегка кисловатый молочный продукт издавна пользуется большой популярностью. И это неудивительно: из творога можно приготовить сотни вкусных блюд.

Приготовление творога основано на выделении из молока таких ценных его компонентов, как белок и жир. Это один из древнейших кисломолочных продуктов. Творог полезен всем. Он включается в рацион человека с первого года жизни, и никто не захочет с ним расстаться. В твороге содержится все необходимое организму: белок, незаменимые аминокислоты, витамины, молочный жир.

Белки творога частично связаны с солями фосфора и кальция. Это способствует лучшему их перевариванию в желудке и кишечнике, поэтому творог хорошо усваивается организмом. Метионин и холин, содержащиеся в составных частях творога, предупреждают атеросклероз. Употребление творога и творожных изделий способствует правильному обмену веществ в организме, поддержанию на определенном уровне осмотического давления. Минеральные вещества его участвуют в костеобразовании, питании нервной системы и образовании гемоглобина крови.

Творог можно хранить при температуре до $+8^{\circ}\text{C}$ не более 72 часов. Многие советуют хранить в холодильнике в эмалированной посуде, положив туда несколько кусочков сахара. Не очень свежий творог лучше всего использовать для приготовления запеканок, вареников и сырников.

Как приготовить творог

Взять 2 части свежего молока и 1 часть кефира для створаживания. Налить молоко в кастрюлю и подогреть до 70—80° С (до кипения нагревать нельзя, так как из кипящего молока творог не получится). Затем в молоко добавить при перемешивании кефир и нагрев несколько уменьшить. Через 10—15 минут начинается образование творожных зерен, что можно обнаружить, если черпать ложкой от края к центру — появляется полоска просветленной жидкости. После этого нагрев прекратить и содержимое кастрюли охладить. Если нет опыта нагрева молока до нужной температуры или отсутствует термометр, то можно создать «водяную баню». Для этого используют две кастрюли, свободно входящие одна в другую. Во внутреннюю кастрюлю налить молоко, а во внешнюю воду (под меньшую кастрюлю рекомендуется положить кусок материи, что предотвратит разрушение эмали на дне большой кастрюли). Нагреть воду во внешней кастрюле до кипения. В момент кипения во внутреннюю кастрюлю с молоком, помешивая, влить кефир. Полученную смесь еще 10—15 минут нагревать при перемешивании до образования творожных зёрен (хлопьев). После появления этих хлопьев творог, по существу, уже готов и его можно отделять от жидкости в горячем состоянии. Однако при этом происходят большие потери. Поэтому лучше всего дать всей массе постепенно охладиться до комнатной температуры. За 2—3 часа мелкие хлопья сольются в крупные, и потеря творога будет меньше. Чтобы отделить творог от жидкости, достаточно откинуть его на сложенную вдвое марлю. Когда основная жидкость стечет (выливать ее не надо, она может быть использована для приготовления оладьев или как вкусный и полезный напиток), творог в льняном мешочке подвешивают на 8—12 часов над раковиной, чтобы лучше удалить воду.

Домашняя сырковая масса

Размягченное сливочное масло разрезать на маленькие кусочки, сложить в кастрюлю и взбивать деревянной лопаточкой до тех пор, пока оно не побелеет и не сделается пышным. Затем добавить сахар, ванилин, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли и хорошо перемешать массу.

Прибавить небольшими частями протертый, приготовленный из пастеризованного молока творог и сметану, каждый раз тщательно вымешивая. Готовую сырковую массу положить горкой на блюдо, разровнять ножом, сверху ее можно украсить свежими или замороженными ягодами, рубленым жареным миндалем, миндальным печеньем или очищенными от кожуры рублеными фисташками.

До подачи на стол сырковую массу следует поставить в холодное место. Можно прибавить в сырковую массу столовую ложку какао или шоколада в порошке или же чайную ложку порошка корицы, а также мелко нарезанные цукаты, изюм и орехи.

Творог — 500 г
Сметана — 3 ст. ложки
Ванилин в порошке — 3 г
Сахар — 1 стакан
Масло сливочное — 100 г

Творожная масса с медом

Яичные желтки тщательно смешать с сахаром и подогретым медом, затем с размягченным сливочным маслом и взбить до образования пышной однородной массы. Полученную массу смешать с протертым творогом. Подать со сметаной или со взбитыми сливками.

Творог — 500 г
Сахар — 50 г
Мед — 50 г
Яйца (желтки) — 5 шт.
Масло сливочное — 75 г

Творожная масса с изюмом

Приготовить сладкую творожную массу, положить в нее изюм без косточек, предварительно промыв его в теплой воде. Подать в натуральном виде или со сметаной.

Масса творожная
сладкая — 500 г
Изюм — 75 г

Блинчики с творогом

Для блинчиков:

Мука пшеничная — 80 г

Молоко — 200 г

Яйцо — 1 шт.

Масло сливочное — 20 г

Сахар — 3 г

Соль — 0,5 г

Для начинки:

Творог — 120 г

Сахар — 5 г

Соль — 0,5 г

Сметана

для поливки — 40 г

Отделить желток от белка, растереть его с сахаром и солью и развести холодным молоком. Муку просеять, всыпать в молочную смесь и взбить венчиком так, чтобы получилось полужидкое тесто без комков. Если в тесте окажутся комки, процедить его через дуршлаг. Можно размешать тесто в миксере.

Приготовленному тесту дать постоять 30 минут. Яичный белок взбить в пышную пену и осторожно ввести его в готовое тесто перед тем, как жарить блинчики.

Раскалить сковороду, смазать ее маслом и выпекать блинчики, наливая тесто тонким слоем. Поджаривать их только с одной стороны.

Приготовить начинку. Для этого творог протереть через сито и смешать с сахаром и солью.

На середину каждого блинчика (на поджаренную сторону) выложить чайной ложкой начинку и завернуть в виде конверта. Обжарить блинчики на сковороде с обеих сторон, а затем поставить на 5 минут в духовой шкаф.

Подавать на стол в горячем виде, полив сметаной.

Сырники из творога

Творог — 500 г

Пшеничная

мука — 1/2 стакана

Яйца — 2 шт.

Сахар — 2 ст. ложки

Растительное

масло — 50 г

Сметана — 1/3 стакана

(или варенье — 3 ст.

ложки), соль — по вкусу

Творог размять, добавить муку, яйца, сахар, соль, хорошо перемешать. Массу скатать в форме батона диаметром 5—6 см, нарезать поперек на равные кусочки, которые панировать в муке, и придать им форму биточков.

Сырники положить на сковороду, смазанную растительным маслом, и обжарить с обеих сторон. Подавать сырники к столу со сметаной или вареньем.

Творожники с сыром и сметаной

Творог размять, сыр натереть на терке. Подготовленные творог и сыр соединить, добавить желтки, половину предусмотренной рецептурой муки, сахар, соль и все тщательно перемешать.

Полученную массу разделить на творожники, панировать в оставшейся муке и жарить с обеих сторон на сливочном масле. Подают творожники со сметаной.

Творог — 500 г
Мука пшеничная —
1/2 стакана
Сыр — 120 г
Яйца — 4 шт.
Масло сливочное — 100 г
Сметана — 2/3 стакана
Соль — по вкусу

Творожники с инжиром и орехами

Творог размять, муку просеять, инжир замочить и мелко нарезать. Ядра орехов поджарить и мелко порубить. Творог соединить с половиной муки, желтками, подготовленными инжиром и орехами, посолить и все тщательно перемешать.

Подготовленную массу разделить на равные части, придать им округлую форму и обваливать в муке. Жарить с обеих сторон на сливочном масле до золотистого цвета и в течение 5—7 минут довести до готовности в духовке. На стол творожники подают горячими со сметаной.

Творог — 500 г
Мука пшеничная —
1/2 стакана
Яйца — 4 шт.
Сахар — 3 ст. ложки
Инжир — 120 г
Грецкие орехи
(ядра) — 2/3 стакана
Масло сливочное — 60 г
Сметана — 2/3 стакана
Соль — по вкусу

Зразы из творога с изюмом

Творог размять, добавить часть муки, сахар, яйцо, соль и хорошо перемешать. Изюм перебрать, промыть и залить кипятком на час.

Творожную массу разделить на лепешки, на середину которых положить изюм, края лепешек защипнуть, изделия панировать в муке или сухарях и обжарить на сковороде с растопленным сливочным маслом до готовности. Подавать зразы со сметаной.

Творог — 500 г
Мука пшеничная —
3 ст. ложки
Яйцо — 1 шт.
Сахар — 2 1/2 ст. ложки
Изюм — 1 стакан
Панировочные
сухари — 1 ст. ложка
Соль — по вкусу
Масло сливочное — 35 г
Сметана — 1/2 стакана

Оладьи из творога с вареньем или молоком

Творог — 500 г
Мука пшеничная —
1 стакан
Яйца — 2 шт.
Молоко — 1 стакан
Сахар — 1 1/2 ст. ложки
Масло сливочное — 35 г
Варенье — 1/2 стакана
Соль — по вкусу

Творог размять, добавить молоко, муку, сахар, яйца, соль, хорошо перемешать.

Выпекать оладьи на чугунной сковороде с растопленным сливочным маслом. Подают на стол с вареньем или молоком.

Запеканка из творога

Творог — 500 г
Мука
пшеничная — 3 ст. ложки
Яйцо — 1 шт.
Сахар — 1/2 ст. ложки
Маргарин — 20 г
Сухари — 1 ст. ложка
Масло сливочное — 35 г
Сметана — 2/3 стакана
Соль — по вкусу

Творог размять, смешать с мукой, яйцом, сахаром и солью. Подготовленную массу выложить на смазанный маргарином и посыпанный сухарями противень (или в форму) слоем 3—4 см, выровнять поверхность, смазать ее сметаной (1 ст. ложки) и в течение 20—30 минут запекать в духовке до образования на поверхности запеканки румяной корочки.

Подают запеканку на стол политой сметаной или сладким соусом.

Творожная запеканка с изюмом

Творог — 500 г
Сахар — 1/3 ст. ложки
Сметана — 4 ст. ложки
Манная
крупка — 1/4 стакана
Яйцо — 1 шт.
Изюм — 1/3 стакана
Масло сливочное — 60 г

Творог размять, добавить растопленное сливочное масло (50 г), взбитое с сахаром яйцо, манную крупку, соль, ванилин и все тщательно перемешать, добавив очищенный и промытый изюм.

Массу выложить на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или в неглубокую кастрюлю, поверхность выровнять, смазать сметаной, сбрызнуть маслом и в течение 25—30 минут запечь в духовке.

На стол запеканку подавать горячей с сиропом или сметаной.

*Сироп фруктовый — 1 1/2
стакана
Ванилин, соль — по вкусу*

Запеканка из хурмы и творога

Плоды хурмы вымыть, очистить от кожуры, нарезать на небольшие кусочки и удалить косточки. Подготовленные кусочки хурмы залить небольшим количеством воды, поставить на огонь и довести воду до кипения. В кипящую воду всыпать манную крупу и хорошо размешать ее. Снять получившуюся массу с огня и дать ей немного остыть. Яйцо разбить и растереть с сахаром, а творог, если это необходимо, протереть через сито. В охладившуюся массу добавить творог, яйцо, ванильный сахар и тщательно все перемешать.

Сковороду для запеканки подогреть, смазать сливочным маслом, посыпать молотыми сухарями, а затем выложить на нее приготовленную для запекания массу. Разровнять с помощью столовой ложки находящуюся на сковороде массу и смазать ее сверху сметаной. Поставить сковороду в духовку и запечь находящуюся в ней массу.

При подаче к столу порционные кусочки запеканки можно полить сладким соусом или жидким вареньем.

*Хурма — 3 крупных плода
Творог — 500 г
Манная крупа —
1/2 стакана
Яйцо — 1 шт.
Сахар — 1 1/2 ст. ложки
Сметана — 1 ст. ложка
Масло сливочное — 20 г
Сухари
молотые — 1 ст. ложка
Ванильный
сахар — 1 ч. ложка*

Творожники с финиками

Перебранные и промытые предварительно финики залить водой так, чтобы она покрывала их, и варить в течение 10—15 минут. Сваренные финики пропустить через мясорубку, добавить сахар, перемешать, а затем образовавшуюся массу еще раз проварить и охладить получившийся фарш. Приготовить творожную массу, хорошо

*Финики
без косточек — 150 г
Творог — 600 г
Мука — 1 стакан
Яйца — 2 шт.
Сахар — 1 ст. ложка*

*Масло растительное —
4 ст. ложки
Вода — 3 ст. ложки
Соль — по вкусу*

перемешав творог с фаршем из фиников с добавленными мукой, яйцами и солью. Раскатать творожную массу в виде толстого жгута, а затем разрезать этот жгут поперек. Обваливать нарезанные кусочки в муке и, придав им круглую приплюснутую форму, обжарить на растительном масле с обеих сторон.

Творожники с морковью

*Творог — 500 г
Морковь — 8—9 шт.
Сахар — $\frac{1}{3}$ стакана
Мука пшеничная —
 $\frac{3}{4}$ стакана
Яйца — 2 шт.
Масло сливочное — 70 г
Соль — по вкусу*

Творог протереть. Морковь промыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками и тушить под крышкой, добавив 15 г сливочного масла и 125 г воды. Готовую морковь протереть, смешать с протертым творогом, добавить муку, яйца, сахар, соль, все хорошо перемешать.

Массу выложить на посыпанный мукой стол, скатать в форме колбаски, разрезать ее поперек на равные по величине лепешки (10—15 шт.), каждую лепешку обваливать в муке.

Творожники выложить на разогретую с маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Готовые творожники уложить на блюдо и подать со сметаной или фруктовым сиропом. Можно посыпать их сахарной пудрой.

Творожные рулетики

*Творог — 500 г
Мука пшеничная —
2 стакана
Яйца — 2 шт.
Сахар — $\frac{1}{3}$ стакана
Сода пищевая —
 $\frac{1}{2}$ ч. ложки
Сметана — $\frac{1}{2}$ стакана*

Творог протереть, добавить муку, яйца, сахар, сметану, соду, соль и все тщательно перемешать. Массу раскатать в пласт толщиной 1 см и нарезать полосками шириной 2 см и длиной 10 см. Полоски обваливать в муке и скатать в виде рулетиков.

Жарить рулетики в большом количестве жира. При подаче на стол посыпать сахарной пудрой.

*Мука пшеничная для
разделки — 1 1/2 стакана
Маргарин — 150 г
Сахарная пудра —
2 ст. ложки
Соль — по вкусу*

Пудинг творожный с изюмом и корицей

Творог протереть через сито. Изюм перебрать, хорошо промыть, ополоснуть горячей водой и подсушить. Молоко вскипятить, сварить жидкую манную кашу. Положить в нее сливочное масло, протертый творог, яичные желтки, сахар, изюм и корицу. Хорошо размешать всю массу, ввести взбитые в пену белки и опять хорошо размешать. Смазать маслом форму, выложить в нее подготовленную массу и сварить пудинг на водяной бане.

При подаче на стол готовый пудинг полить фруктовым соусом.

*Творог — 200 г
Манная крупа — 12 г
Молоко — 100 г
Яйца — 2 шт.
Сахар — 35 г
Масло сливочное — 15 г
Изюм — 25 г
Корица — 5 г
Фруктовый соус — 50 г*

Творог с фруктами

Творог протереть через сито, добавить сахарный сироп и сметану и тщательно перемешать. Готовую творожную массу выложить на тарелку, придать ей форму конуса и украсить кусочками нарезанных фруктов.

*Творог — 100 г
Сметана — 10 г
Фрукты (свежие или
консервированные) — 50 г
Сахарный сироп — 15 г*

Творог с цукатами

Цукаты мелко нарезать. Творог растереть со сметаной, добавить сахарный сироп и нарезанные цукаты и размешать.

Творожную массу подавать с ванильными сухариками к завтраку или на сладкое.

*Творог — 70 г
Цукаты — 10 г
Сметана — 10 г
Сахарный сироп — 10 г
Сухари ванильные — 2 шт.*

Торт творожный

Творог — 500 г
Мука пшеничная — 50 г
Сахар — 100 г
Яйца — 2 шт.
Масло сливочное — 50 г
Изюм — 25 г
Цедра 1 лимона
Сок лимонный — 3 г
Яичный желток — для
смазывания

Изюм перебрать и тщательно промыть. Творог протереть через сито, смешать с сахаром и мукой, добавить 2 желтка, а затем взбитые в пену 2 белка. Влить растопленное сливочное масло, лимонный сок, добавить лимонную цедру и изюм. Хорошо перемешать всю массу.

Смазать маслом форму, выложить в нее творожную массу, верх разровнять и смазать яичным желтком. Поместить в духовой шкаф и выпекать до готовности.

Этот творожный торт дети обычно очень любят.

Яблоки, фаршированные творогом и изюмом

Яблоки — 1,5 кг
Творог — 500 г
Изюм — 1,5 стакана
Масло сливочное — 90 г
Яйца — 8 шт.
Сметана — 1,5 стакана
Сахар — 1/2 стакана

Творог размять, смешать с манной крупой, изюмом, сахаром, желтками и растопленным маслом. Из яблок удалить сердцевину, заполнить яблоки фаршем и запечь в духовке.

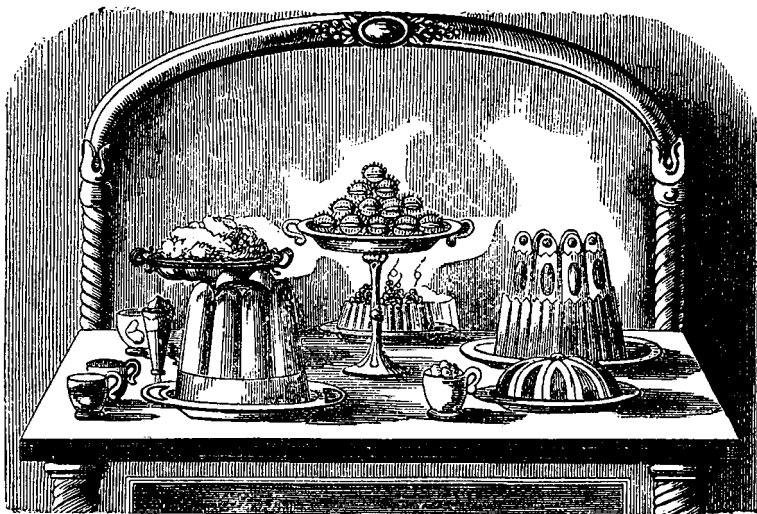
Подавать фаршированные яблоки со сметаной и сахаром.

Чернослив, фаршированный творогом и орехами

Творог — 500 г
Чернослив — 500 г
Яйца (желтки) — 8 шт.
Манка — 2 ст. ложки
Сахар — 3 ст. ложки
Орехи грецкие —
1,5 стакана
Сметана — 2,5 стакана
Масло сливочное — 25 г

Творог протереть, смешать с манной крупой, желтками, сахаром и мелко рубленными поджаренными ядрами орехов. Чернослив замочить в холодной воде и удалить косточки.

Подготовленный чернослив фаршировать творожной массой, уложить на сковороду, подлить немного воды и запечь в духовке. При подаче на стол чернослив покрывают взбитой сметаной.



МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Изделия из теста занимают важное место в питании ребенка. Общеизвестно, что ни один праздничный стол не обходится без сладкого пирога, торта, пирожного. Помимо высокой питательной ценности, эти изделия формируют вкус ребенка. Как считает известный ученый и знаток кулинарного искусства В. Похлебкин, «...вкус надо воспитывать с детства, потеря его — столь же ненормальное явление, как слепота, глухота, хотя и не столь заметное».

Пирожки, пончики, булочки, ватрушки, открытые пироги, блины, оладьи и некоторые другие мучные изделия выпекают из дрожжевого теста, приготовленного опарным или безопарным способом. Многие изделия готовят из слоеного, сдобного, бисквитного, песочного теста.

Основные виды теста

Бисквитное тесто

Бисквитное тесто готовить легко, если знать несколько основных правил:

Белки следует взбивать в очень крепкую пену.

Вместо сахара лучше использовать сахарную пудру, которую следует добавлять в тесто небольшими порциями.

Муку необходимо просеять. Не следует долго взбивать тесто — муку вводят вручную в яичную массу, иначе тесто может получиться вязким.

Из вкусовых добавок лучше всего подходят лимонная цедра и ваниль, орехи, изюм, какао-порошок утяжеляют бисквит, поэтому при их применении необходимо уменьшить количество муки.

Не оставляйте тесто в посуде надолго: оно может опасть.

Разъемные формы смазывают маслом лишь по дну, иначе бисквит может подгореть.

Бисквитное тесто выпекается не более часа. Большие коржи — на нижней полке духовки, мелкая выпечка — на средней.

Основной рецепт

*Яйца — 8 шт.
Сахар — 200 г
Цедра 1 лимона (или
пакетик ванильного
сахара)
Мука — 200 г
Разрыхлитель —
1 ч. ложка*

Яйца разделить на белки и желтки. Желтки растереть с сахаром до образования пены. Добавить лимонную цедру или ванильный сахар. Белки взбить в очень крепкую пену и осторожно соединить с желтками. Муку смешать с разрыхлителем, просеять в яичную смесь и быстро перемешать. Выложить тесто в подготовленную форму и сразу выпекать при температуре 180—200° С 50—60 минут.

Сдобное тесто

Все компоненты для приготовления сдобного теста должны быть комнатной температуры.

Сливочное масло или маргарин для выпечки должны быть мягкими, поэтому вынимать их из холодильника нужно заранее.

Яйца следует вводить в тесто одно за другим с интервалом в полторы-две минуты.

Не вымешивайте тесто слишком долго, иначе оно станет вязким и не будет подниматься при выпечке.

Сдобную выпечку выпекают при температуре 180° и 200° С. Формы для выпечки заполняют не больше чем на $\frac{3}{4}$ общего объема и сразу ставят выпекать. Если тесто требуется раскатывать, его надо перед этим охладить.

Основной рецепт

Сливочное масло растереть, добавить постепенно сахар и яйца. Когда масса станет пенистой и воздушной, добавить соль, лимонную цедру и ваниль. Ввести смешанную с разрыхлителем муку, перемешать и при необходимости добавить 1—2 столовые ложки молока. Готовое тесто должно тяжело падать с ложки. Тесто выложить в смазанную маслом и обсыпанную мукой форму и сразу выпекать в духовке при 180° С 30—40 минут.

Масло сливочное — 80 г
Ром — 1 ст. ложка
Яйца — 2 шт.
Соль — щепотка
Ванильный сахар —
 $\frac{1}{2}$ пакетика (или натертая цедра $\frac{1}{4}$ лимона)
Разрыхлитель —
 $\frac{1}{2}$ пакетика
Сахар — 80 г
Мука — 200 г
Молоко — 1—2 ст. ложки

Дрожжевое тесто

Дрожжевое тесто готовится с большим количеством муки по отношению к количеству яиц и сахара. Разрыхление теста происходит за счет дрожжевого грибка, который при благоприятных условиях (тепло, влага, питательная среда и кислород) быстро размножается. Процесс приготовления дрожжевого теста несложен, но требует времени, ведь тесто должно подняться раза три.

Жидкость — молоко или вода для дрожжевого теста — должна быть слегка подогретой: 40—50° С.

На полкило муки обычно расходуется 20—40 г свежих дрожжей.

Муку просеивают в миску холмиком. В середине его делают углубление, в котором замешивают

вают опару из дрожжей, молока и небольшого количества сахара.

Поднявшееся тесто слегка обмять и сформировать изделия. Перед выпечкой опять поставить их в теплое место для подъема и затем выпекать в заранее подогретой духовке.

Основной рецепт

Мука — 500 г

Яйца — 1—2 шт.

Дрожжи — 20—30 г

Сахар — 100—150 г

Молоко — 250 г

Соль — щепотка

Масло

сливочное — 50—100 г

Муку просеять, в середине сделать углубление, разломать в него дрожжи, добавить 50 г сахара, теплое молоко и с небольшим количеством муки, набранной с края, замесить опару. Присыпать ее мукой, прикрыть и дать постоять 15 минут в тепле, пока поверхность не начнет пузыриться. На муку выложить остаток сахара, яйца и соль. Сливочное масло растопить в теплом молоке и вылить на опару. Опару смешать со всеми продуктами и замесить тесто. Добавить молоко, если тесто слишком густое. Тесто хорошо отбить, пока оно не начнет легко отделяться от рабочей поверхности, затем накрыть полотенцем и дать постоять, пока не увеличится в объеме вдвое (около 30 минут). Тесто обмять руками и сформировать из него изделия, которые перед выпечкой должны подняться.

Песочное тесто

Песочное тесто почти не поднимается во время выпечки. Это тесто лучше всего подходит для плоской выпечки или выпечки с начинкой, а также для печенья. Состав его можно всячески варьировать путем введения различных добавок, изготавливая не только сладкие, но и пикантные выпеченные изделия.

Компоненты для песочного теста должны быть очень хорошо охлаждены.

В тесто кладут только мелкозернистый сахар, так как крупнозернистый не растворяется и карамелизируется при выпечке, образуя при этом маленькие комочки, в результате чего изделие прочно прилипает ко дну противня.

Яйца применяются в очень незначительных количествах. Они облегчают обработку теста и улучшают внешний вид и вкус изделий. Без яиц песочное тесто не приобретает красивую румяную окраску.

Тесто нельзя замешивать долго, от этого оно становится ломким. После замешивания сформовать из теста шарик или рулет, накрыть и поставить в холодное место.

Противни и формы должны быть холодными и не смазанными.

Основной рецепт

На рабочую поверхность просеять муку и смешать с сахаром. Сверху разложить куски холодного масла. Муку с маслом порубить ножом. Добавить желток или яйцо, соль, ром, сметану или вино. Все перемешать вилкой. Холодными руками быстро замесить однородное тесто. Положить его на 60 минут в холодильник, желательно при этом завернуть в фольгу.

Мука — 300 г
Сахар — 100 г
Масло сливочное — 200 г
Яйцо — 1 шт. (или
2 желтка)
Соль — щепотка
Ром — 2 ст. ложки (или
сметаны, или вина)

Слоеное тесто

Слоеное тесто — это жирное тесто, состоящее в равных пропорциях из муки и масла. Масло вводится в тесто слоями, благодаря чему тесто при выпечке как бы расслаивается. Изготовление слоеного теста — задача непростая, требующая много времени. Очень важно, чтобы все компоненты для слоеного теста были хорошо

охлаждены. Даже помещение, где его изготавливают, должно быть холодным.

Основной рецепт

Холодное сливочное

масло — 250 г

Мука — 250 г

Соль — щепотка

Уксус — 5—6 капель

*Вода — 125 мл (половину
можно заменить вином)*

Холодное масло нарезать тонкими ломтиками в 50 г муки, быстро замесить холодными руками, слепить из него четырехугольник, завернуть в пергаментную бумагу и поставить в холодильник.

Остаток муки просеять на рабочую поверхность, в середине сделать углубление и поместить в него соль, уксус и половину жидкости. Смешать с частью муки, затем добавить остаток жидкости и вымесить тесто средней плотности, промешивая до тех пор, пока оно не начнет отделяться от поверхности стола. Дать полежать 30 минут.

Тесто раскатать в пласт толщиной около 75 мм, половину пласта покрыть масляным прямоугольником и накрыть второй половиной. Раскатать тесто от закрытого конца к открытому так, чтобы получился длинный пласт толщиной 1 см. Края дважды наложить друг на друга, пока не получится четыре слоя. Этот четырехслойный пласт поместить в холодильник на 30 минут.

Всю процедуру повторить еще четыре раза, и после каждого раза давать тесту полежать в холодильнике. Готовое тесто разделить (выпечка к кофе, изделия для начинки кремом, рожки, корзиночки и т. д.), еще раз поместить в холодное место и затем выпекать около 20—30 минут в подогретой до 220—230° С духовке.

Заварное тесто

Заварное тесто готовится легко и быстро. Оно почти не содержит или содержит очень немного сахара и имеет нейтральный вкус. Поэтому за-

варное тесто используется как для сладкой, так и для пикантной выпечки.

Основной рецепт

В маленькой кастрюле вскипятить 250 мл воды, соль, сливочное масло и при необходимости сахар. Кастрюлю снять с огня. За один раз всыпать всю муку и при этом сильно перемешивать до тех пор, пока не получится однородная масса.

Кастрюлю опять поставить на огонь и вновь перемешивать, пока тесто не начнет отставать от кастрюли в форме большой клецки, а дно не покроется белой пленкой. Опять снять с огня, слегка охладить и вбить по одному все яйца. Тесто хорошо охладить. Температура выпечки изделий 220°—240° С.

Соль — щепотка
Масло сливочное — 50 г
Сахар (для сладких изделий) — 1 ст. ложка
Мука — 150 г
Яйца — 4 шт.

Морковно-апельсиновый пирог

Хорошо растереть сливочное масло, сахар и соль. Яйца разделить на желтки и белки. Желтки по одному добавив в растертое масло, каждый раз тщательно вымешивая.

Смешать муку, разрыхлитель и овсяные хлопья, добавить к яйцам, каждый раз хорошо вымешивая. Очищенную морковь натереть на мелкой терке, смешать с апельсиновыми цукатами, апельсиновой цедрой и ромом. Добавить смесь в тесто. Взбить в крепкую пену белки и ввести в тесто. Тесто выложить в смазанную маслом разъемную форму диаметром 26 см. Форму поставить в подогретую до 175° С духовку и запекать пирог 40—50 минут.

Сливки взбить до твердости и обмазать ими охлажденный пирог.

Масло сливочное — 150 г
Сахар — 175 г
Мука — 150 г
Соль — щепотка
Яйца — 4 шт.
Ром — 30 г
Разрыхлитель — 1 пакетик
Овсяные хлопья быстрого приготовления — 100 г
Морковь — 300 г
Апельсиновые цукаты — 100 г
Цедра 1 апельсина
Жир для смазывания формы
Сливки — 400 г

Пирог слоеный с яблоками

Тесто:

Готовое дрожжевое
слоеное — 500 г

Начинка:

Яблоки — 3 шт.

Ядра грецких

орехов — 100 г

Корица — $\frac{1}{4}$ ч. ложки

Сахарный песок — 50 г

Для отделки:

Джем

абрикосовый — 150 г

Яйцо — 1 шт. для смазки

Тесто вынуть из холодильника, оно должно полежать в теплом месте и стать мягким.

Для начинки яблоки очистить от кожицы, вынуть семенную часть, порезать мелкими кубиками. Орехи грецкие очистить от пленок. Перемешать яблоки, орехи, сахар, корицу.

Слоеное тесто разделить на две равные части. Раскатать из одной части прямоугольник, смазать его маслом, уложить на него ровным слоем начинку. Из второго куса теста раскатать прямоугольник, вырезать специальным резак сетку, уложить начинку и совместить края прямоугольников. Смазать верх взбитым яйцом с помощью мягкой кисточки.

Поставить в теплое место на 20 минут. Выпекать в духовке при температуре 220—230° С до ровного золотистого цвета.

Абрикосовый джем растопить до жидкого состояния и горячим нанести на пирог с помощью кисточки.

Бабушкин пирог

Мука — 4,5 стакана

Сахарный песок — 1 ст.
ложка

Масло сливочное — 100 г

Масло растительное —
2 ст. ложки

Дрожжи сухие — 17 г

Яйца — 2 шт.

Желток — 2 шт.

Молоко — 250 г

Яйцо — 1 шт. для смазки

Масло растительное для
смазки — 30 г

Муку соединить с сухими дрожжами, остальные продукты смешать, всыпать муку с дрожжами. Замесить плотное, но не очень крутое тесто.

В кастрюлю налить холодной воды. Опустить тесто в кастрюлю с холодной водой и поставить в холодильник на 30 минут. Вынуть тесто из воды, подсыпать мукой. Разделить на 2 части и убрать в морозильную камеру на 30 минут.

Для начинки: творог размять, всыпать сахар, вбить яйцо, всыпать ванильный сахар, все перемешать до однородной массы, всыпать стакан ягод и еще перемешать.

Тесто вынуть из морозильной камеры. На столе, посыпанном мукой, раскатать боль-

шой пласт и уложить его на смазанный маслом противень. Уложить начинку, отступив от края пласта 1 см, края смазать яйцом. Раскатать второй пласт и накрыть им пирог. Лишнее тесто обрезать, края защипнуть, пирог наколоть вилкой. Весь пирог смазать яйцом.

Из обрезков теста сделать ленточки, сделать насечки с двух сторон наискось и уложить ленточки на пирог. В центр поместить розочки, для этого ленточки, не разрезая, свернуть в маленький рулет и уложить на смазанный яйцом пирог. Выпекать пирог в духовке при температуре 180° С в течение 50 минут. Готовый пирог смазать растительным маслом.

По этому рецепту можно приготовить пирог с любой начинкой.

Пирог «Лакомка»

Масло или маргарин слегка растопить. Добавить теплое молоко, перемешать, всыпать сахар, еще раз перемешать, взбить яйцо, массу вымесить. Муку соединить с дрожжами, если они сухие. Свежие дрожжи надо перетереть с сахаром и затем ввести в общую массу.

Замесить тесто не слишком крутым, если оно будет липнуть к рукам, надо подсыпать еще немного муки. Оставить тесто на столе на 30 минут, накрыв его чистой салфеткой или пищевой пленкой.

Подошедшее тесто разделить на две равные части: одну из них раскатать на весь противень, края смазать яйцом. На первый пласт высыпать сахар и выложить натертый на крупной терке лимон.

Вторым пластом накрыть начинку, наколоть весь пирог вилкой.

Верх пирога смазать взбитым яйцом и выпекать в духовке в течение 25—30 минут при

Мука на подпыл — 200 г

Начинка:

Творог — 1 кг

Яйцо — 1 шт.

Сахарный песок — 5 ст. ложек

Ванильный сахар — 1 пакетик

Красная

смородина — 1 стакан

Тесто:

Молоко — $\frac{3}{4}$ стакана

Сливочное масло или маргарин — 200 г

Соль на кончике ножа

Яйцо — 1 шт.

Дрожжи свежие — 50 г

(или сухие — 11 г)

Мука — 3 стакана

Яйцо — 1 шт. для смазки

Начинка:

Лимон — 2 шт.

Сахарный песок — 5 ст. ложек

температуре 180° С. Готовый пирог нарезать на ромбики, уложить на большое блюдо.

Фруктовая чехарда

Мука — 500 г
Сахар — 60 г
Дрожжи — 30 г
Молоко — 1,25 л
Соль — 1/2 ч. ложки
Масло сливочное
мягкое — 80 г
Масло сливочное для
смазывания противня
Ванильный сахар —
1 пакетик
Яйца (желтки) — 3 шт.
Манная крупа — 150 г
Фрукты и ягоды —
1,25 кг (яблоки, груши,
смородина, крыжовник,
вишни, черника)
Сметана — 375 г
Сахар — 50 г
Порошок корицы —
на кончике ножа
Крахмал — 20 г

Просеять в миске муку, в середине сделать углубление. Накрошить в него дрожжи, добавить 5 г сахара и 250 мл теплого молока и замесить опару. Накрыть и поставить в теплое место на 15 минут. Выложить на опару 55 г сахара, соль и сливочное масло, замесить из всех продуктов гладкое тесто. Накрыть и поставить на 20 минут в теплое место для подъема. Тесто раскатать в пласт и выложить на смазанный маслом противень. Вскипятить 1 литр молока с ванильным сахаром, снять с огня и всыпать струйкой манную крупу. Быстро вмешать желток. Дать постоять, чтобы набухла манная крупа. После охлаждения смеси выложить ее на тесто.

Сверху положить подготовленные фрукты. Хорошо перемешать сметану, 50 г сахара и корицу, добавить два желтка, вмешать, затем добавить крахмал и тоже тщательно вмешать. Смесь вылить на фрукты. Поставить пирог в подогретую до 200° С духовку и выпекать 45 минут.

Песочный пирог с джемом и миндалем

Мука — 250 г
Яйца (желтки) — 4 шт.
Соль — щепотка
Сахар — 100 г
Масло сливочное (или
маргарин) — 125 г

На рабочую поверхность просеять муку. В середине холмика сделать углубление и положить туда соль, сахар и желтки. Холодное масло или маргарин в хлопьях выложить сбоку на муку. Все продукты перемешать ножом. Холодными руками быстро замесить тесто. Тесто выложить в миску, закрыть крышкой и помес-

тить на 30 минут в холодильник. Для начинки смешать джем, ром и орехи. Из $\frac{2}{3}$ рецептурного количества теста раскатать пласт толщиной 5 мм. Противень присыпать мукой, выложить пласт теста, которой должен покрывать $\frac{2}{3}$ противня. Поверх теста выложить начинку. Край противня покрыть полосками пергаментной бумаги, чтобы готовый пирог было легко снять. Остаток теста раскатать пластом толщиной 2 мм и вырезать из него ножом-колесиком полоски шириной 1,5 см. Полоски выложить в виде решетки на начинку пирога, смазать их взболтанным яйцом и присыпать сахаром. Противень поставить в подогретую духовку (220° С) на среднюю полку и выпекать пирог 35 минут. Теплый пирог нарезать наискосок кусками размером 3 × 6 см. Остудить на кухонной решетке.

*Абрикосовый
джем — 1 банка
Ром — 80 мл
Миндаль молотый — 150 г
Мука для обсыпки
Яйцо для
смазывания — 1 шт.
Сахар для обсыпки*

Сахарный рулет с маком

Дрожжи распустить в теплом молоке, влить яйца, растопленный маргарин, перемешать, всыпать просеянную муку. Замесить тесто и поставить его в холодильник на 2 часа, накрыв полотенцем. Когда тесто поднимется, обмять его.

Для начинки мак промыть теплой водой несколько раз, затем залить водой и довести до кипения, уваривать на медленном огне в течение часа. Откинуть на сито, охладить, смешать с сахаром и медом. Чтобы смесь получилась однородной, ее надо пропустить через мясорубку, добавить яйцо, вымесить массу.

Тесто вынуть из холодильника и разделить на 3 части, каждую раскатать на столе в пласт, который слегка смазать маслом (с помощью кисточки), а затем посыпать маком. Свернуть рулет и нарезать на кусочки толщиной около

Тесто:
*Молоко — $\frac{1}{2}$ стакана
Яйца — 3 шт.
Дрожжи свежие — 100 г
Маргарин — 400 г
Мука — 4 стакана
(с верхом)*

Начинка:
*Мак — 250 г
Сахар — 100 г
Мед — 80 г
Яйцо — 1 шт.*

Обсыпка:
*Сахарная
пудра — 50—70 г*

Смазка:
Масло растительное

3 см, на каждом сделать еще 5 надрезов по краю.

Выпекать на среднем огне до подрумянивания.

Готовые рулетики посыпать сахарной пудрой.

Кекс банановый

Мука — 2 стакана
Масло сливочное
или маргарин — 125 г
Сахар — $\frac{3}{4}$ стакана
Яйца — 3 шт.
Банан — 1 шт.
Изюм — 3 ст. ложки
Разрыхлитель — 15 г
Орехи любые — 100 г

Размягченное масло растереть с сахарным песком, добавить яйца по одному. Банан размять в кашу и соединить с масляной массой. Муку смешать с разрыхлителем и просеять на подготовленную массу, замесить тесто. Готовое тесто выложить в форму, смазанную маслом и слегка обсыпанную мукой, поверхность теста посыпать орехами.

Выпекать в течение часа в заранее нагретой духовке при температуре 180—200° С.

Готовый кекс можно посыпать сахарной пудрой или заглазировать шоколадом (100 г).

Дрожжевые пышки со сливовым пюре

Мука — 500 г
Дрожжи — 40 г
Сахар — 6 ст. ложек
Молоко теплое — 125 мл
Сметана — 150 г
Яйцо — 1 шт.
Цедра лимона натертая
Соль — щепотка
Масло
сливочное — 4 ст. ложки
Сливовое пюре — 200 г
Миндаль, нарезанный
ломтиками — 4 ст. ложки
Жир для фритюра

В миску просеять муку, сделать в середине углубление, крошить в него дрожжи, положить 2 столовые ложки сахара, налить немного молока и замесить в середине муки опару. Накрыть и дать постоять в тепле 15 минут. У края опары выложить 2 столовые ложки сахара, сметану, яйцо, лимонную цедру и соль. В остатках молока растопить сливочное масло, влить в опару, замесить из всех компонентов тесто, накрыть и поставить на 30 минут в теплое место. Тесто раскатать в толстую колбасу и нарезать на 15 кусков. Каждый кусок придавить, положить на середину немного сливового пюре и ломтиков миндаля, края поднять и залепить в форме шарика. Оставить для подъема на 15 минут. Жир

для фритюра разогреть до 180° С. Жарить шарики во фритюре 5—8 минут, затем выложить на бумажное полотенце и дать стечь жиру. Остаток сахара смешать с ванильным сахаром и обмакнуть в смесь еще горячие шарики.

*Ванильный сахар —
1 пакетик*

Пончики

Выложить в миску муку и сделать в середине углубление. Раскрошить туда дрожжи, добавить немного молока и чайную ложку сахара, замесить опару. Накрыть и поставить в теплое место на 20 минут.

Добавить к опаре остаток молока, растопленное сливочное масло, остаток сахара, яйцо, лимонную цедру и соль. Замесить тесто. Накрыть и оставить для подъема на 30 минут. Затем тесто обмять, еще раз хорошо промесить и раскатать.

С помощью кухонного колесика вырезать четырехугольники и в их середине сделать длинную насечку. Дать изделиям постоять 15 минут. Разогреть жир для фритюра и обжарить в нем пончики до золотисто-коричневого цвета. Выложить на кухонное полотенце. Затем обваливать в сахаре. Подавать холодными или горячими.

*Мука — 250 г
Дрожжи — 20 г
Молоко теплое — 125 мл
Масло сливочное — 50 г
Яйцо — 1 шт.
Цедра 1/2 лимона
Сахар — 75 г
Соль — щепотка
Жир для фритюра
Сахар для обсыпки*

Творожные ватрушки из слоеного теста

Тесто разделить на 10 квадратов. Яйцо разделить на белок и желток.

Белком смазать края квадратов. Смешать творог, сахар, ванильный сахар, желток, крахмал, изюм и цедру. На каждый квадрат теста выложить столовую ложку творожной массы. Квадрат сложить от угла к противоположному углу, чтобы получился треугольный пирожок. Края теста сдавить и сделать ножом надрезки на расстоянии 1 см друг от друга.

*Тесто слоеное
готовое — 450 г
Яйцо — 1 шт.
Творог — 500 г
Сахар — 100 г
Ванильный
сахар — 1 пакетик
Крахмал — 30 г
Изюм — 50 г*

*Натертая цедра
1 лимона*

Противень застелить бумагой для выпечки, выложить на него ватрушки, смазать их желтком и поставить в подогретую до 200° С духовку. Выпекать 20—25 минут. Получилось 10 ватрушек.

Палочки из слоеного теста

*Слоеное
тесто — 1 пакет
Белок 1 яйца
Сахарная пудра — 100 г
Ванильный
сахар — 1 ч. ложка*

Из белка и сахарной пудры приготовить густую глазурь и смазать ею пласты теста. Окуная нож в горячую воду, нарезать каждый пласт на полоски шириной 1,5 см.

Полоски выложить на смоченный водой противень. Дать высохнуть глазури. Поставить противень в подогретую до 220° С духовку и выпекать палочки 10—15 минут.

Пирожки с творогом и вишней

Тесто:
*Мука — 500 г
Дрожжи — 20 г
Молоко — 160 г
Яйцо — 1 шт.
Маргарин — 50 г
Сахар — 1 ст. ложка*
Начинка:
*Творог — 200 г
Сахар — 5 ст. ложек
Вишня — 200 г
Ванильный
сахар — 1/2 пакетика (5 г)
Корица — на кончике
ножа
Яйцо — 1 шт. для смазки
Масло растительное для
смазки
Мука на подпыл*

Замесить дрожжевое тесто (см. «Дрожжевое тесто»), дать ему подойти два раза и дважды его обмять.

Сформовать толстый жгут, нарезать его на равные части и сформовать из каждой лепешку.

Для начинки творог соединить с сахарным песком, ванильным сахаром и растереть. На каждую лепешку уложить сладкий творог и вишню, обсыпанную корицей.

Сформовать пирожки, защипнуть края. Дать пирожкам постоять еще 15 минут в теплом месте.

Смазать их взбитым яйцом, выпекать в духовке при температуре 200—210° С до готовности. Готовые пирожки смазать растительным маслом.

Можно приготовить эти пирожки иначе. В сковороду налить растительное масло, нагреть его и уложить пирожки швом вниз. Обжарить с обеих сторон. Уложить пирожки в дуршлаг, чтобы масло стекло.

Хворост

Яйца выбить в миску, всыпать муку, вымесить крутое тесто.

Выложить тесто на стол и хорошо промять, оставить на 10 минут, накрыв салфеткой. Затем раскатать тесто небольшими порциями в очень тонкий пласт. Нарезать прямоугольники, треугольники или вырезать кружочки, в центре каждой фигуры сделать разрез.

Край теста с одной стороны продеть в разрез и опустить изделие в раскаленный в глубокой сковороде жир. Обжаривать хворост до светло-золотистого цвета. Вынуть изделия из жира шумовкой и переложить на сито. Готовый хворост выложить на блюдо, сверху посыпать сахарной пудрой.

Яйца — 2 шт.

Мука пшеничная — столько, чтобы получилось крутое тесто

Соль — щепотка

Масло растительное рафинированное для жарки

Сахарная пудра для обсыпки — 50 г

Заварные мешочки с кремом

Вскипятить в кастрюле 375 мл воды, сливочное масло или маргарин и соль. Снять с огня, засыпать за один раз муку и крахмал при интенсивном перемешивании.

Опять поставить кастрюлю на огонь и перемешивать, пока не образуется большая клецка, а на дне не возникнет белая пленка. В тесто быстро добавить и перемешать яйцо. Дать тесту постоять 5 минут. Затем вымешать по одному остальные яйца. Пятое яйцо добавлять только в том случае, если тесто еще слишком плотное. Тесто правильной консистенции падает с ложки тяжелыми сосульками. Противень смазать маргарином и присыпать мукой. Тесто выложить в кондитерский мешок и выдавить на противень шариками диаметром около 4 см. Противень поставить на среднюю полку подогретой до 220° С духовки и выпекать изделия 30 минут. Охладить. У готовых шариков ножницами

Масло сливочное — 125 г

Соль — щепотка

Мука — 125 г

Крахмал — 40 г

Яйца — 4—5 шт.

Маргарин для смазывания

Сахар — 30 г

Мука для обсыпки

Сливки — 500 г

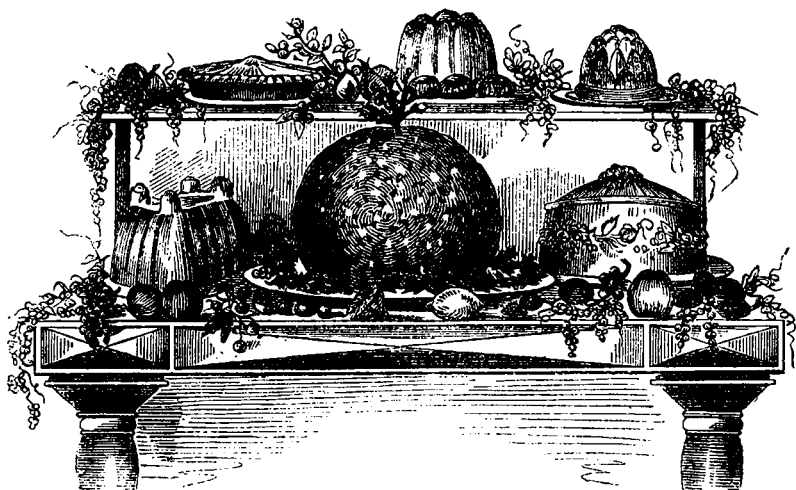
Сахарная пудра для обсыпки — 50 г

срезать крышечку. В миске взбить в крепкую пену сливки с сахаром. Наполнить сливками мешочки из теста, накрыть крышечками. Изделия посыпать сахарной пудрой и сразу подавать.

Нежные вафли

*Масло сливочное или
маргарин — 250 г
Сахар — 200 г
Яйца — 4 шт.
Натертая
цедра $\frac{1}{4}$ лимона
Ванильный
сахар — $\frac{1}{2}$ пакетика
Соль — щепотка
Разрыхлитель — щепотка
Мука — 150 г
Крахмал — 150 г
Масло растительное для
смазывания
Сахарная пудра для
обсыпки — 80 г*

Масло с сахаром растереть в пену. Добавить яйца и все остальные ингредиенты. Разогреть вафельницу, внутренность смазать растительным маслом. Налить тесто, закрыть вафельницу. Время выпечки одной вафли — 6 минут. Готовую вафлю поставить на кант, чтобы вышел пар. Обсыпать сахарной пудрой.



МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Мясо должно достаточно широко применяться в питании детей: в нем содержится много белков, жиров, минеральных веществ, витаминов, экстрактивных веществ, влияющих на вкус и запах блюд.

Белки мяса имеют большую питательную ценность. В мясе содержится мало углеводов (за исключением печени, а также мяса кроликов и диких животных). Минеральные вещества, которые усваиваются организмом, содержатся в основном в постном мясе и мясном соке. В мясе довольно много калия, а также есть фосфор и железо, которыми особенно богата печень. Железо, содержащееся в мясе, усваивается организмом легче, чем то, которое имеется в растительных продуктах. В мясе находится ряд микроэлементов: медь, марганец, цинк, йод, кобальт и др. Ими очень богата печень. Минеральные вещества хорошо сохраняются в готовой пище, растворяясь в отваре или жидкости, выделившейся при тушении.

В мясе содержатся в основном витамины группы В, есть также витамины Н, фолиевая кислота и др. В мясе жирной птицы и в печени есть витамин А.

Для питания детей можно использовать говядину, телятину, нежирную свинину, курицу, цыпленка, дичь. Баранина, жирная свинина и птица труднее перевариваются и хуже усваиваются маленькими детьми, поэтому их лучше исключить из питания, особенно в возрасте до 2,5—3 лет.

Мясные супы богаты минеральными солями и экстрактивными веществами. Они хорошо возбуждают секрецию пищеварительных соков, поэтому их можно умеренно включать в рацион детей раннего возраста.

Советы

1. У свежего доброкачественного мяса ярко-красный цвет, упругая консистенция, свежий приятный запах. На разрезе оно почти сухое. Ямка, образуемая при надавливании пальцем, быстро выравнивается. Жир у свежего мяса чисто-белый или желтоватый. Поверхность у охлажденного (немороженого) мяса сравнительно сухая, у оттаявшего — влажная, но не липкая.
2. Сырое мясо нужно обмывать в проточной холодной воде. До приготовления пищи мясо нельзя класть в воду, иначе в нем теряются белки и минеральные вещества. Замороженное мясо следует оттаивать при комнатной температуре.
3. Перед приготовлением мясных блюд с вымытого мяса нужно срезать пленки и сухожилия, удалить излишки жира. Нарезают мясо поперек волокон.
4. Для вторых блюд мясо готовят в вареном, тушеном, жареном и запеченном виде. Чтобы определить готовность мяса, нужно проколоть вилкой наиболее толстую его часть. Если при этом мясо будет легко прокалываться и появится бесцветный сок — значит, оно готово.

Вареное мясо

Мясо варят обычно большим куском, тогда оно будет сочным. Его кладут в кипящую воду, а затем варят на слабом огне при едва заметном кипении бульона.

Тушеное мясо

Тушат мясо как крупным куском, так и порционными кусками. Чтобы во время тушения из мяса не вытекло много сока, его нужно вначале обжарить на масле до образования корочки. Затем его заливают водой или бульоном и тушат в закрытой посуде до готовности.

Тушеное мясо теряет меньше питательных веществ, чем вареное, и оно более сочное и ароматное.

Жареное мясо

Чтобы приготовить жареное мясо, его нужно нарезать тонкими ломтиками и слегка отбить кухонным молотком. Перед жаркой можно запанировать

его в сухарях или взбитом сыром яйце. Если мясо жарится без панировки, то солить его нужно после того, как оно обжарится с обеих сторон (иначе из него вытечет слишком много сока).

В жареном виде также готовят блюда из рубленого мяса (котлеты, биточки).

Запеченное мясо

Запекают мясо с макаронами, картофелем, овощами.

Вначале мясо, овощи или макароны доводят до готовности, а затем укладывают в посуду, смазанную маслом. Сверху продукты смазывают смесью яйца с молоком или сбрызгивают маслом и помещают в духовой шкаф. Блюдо будет готово, когда на поверхности образуется румяная корочка.



Бефстроганов

Мясо промыть, нарезать на ломтики толщиной примерно 0,5 см, а затем на продолговатые кусочки. Разогреть в посуде сливочное масло и обжарить на нем мясо. Морковь и лук вымыть и очистить. Морковь натереть на терке, лук измельчить и добавить их к мясу. Продолжать жарить еще в течение 5 минут. Затем залить мясо водой так, чтобы она только покрыла его, посолить, добавить томатное пюре, накрыть крышкой и тушить на слабом огне. Когда мясо станет мягким, добавить сметану, муку, смешанную со сливочным маслом, перемешать и опять довести до кипения. Снять с огня.

Подавать на стол с картофельным пюре, отварным или жареным картофелем.

Говядина
(мякоть) — 100 г
Морковь — 10 г
Лук репчатый — 10 г
Томатное пюре — 5 г
Мука пшеничная — 3 г
Масло сливочное — 10 г
Сметана — 15 г
Соль — 0,5 г

Борщ

Говядина — 100 г
Капуста — 50 г
Свекла — 80 г
Морковь — 10 г
Лук репчатый — 5 г
Пюре томатное — 5 г
Петрушка — 3 г
Масло сливочное — 5 г
Сметана — 15 г
Сахар — 1,5 г
Соль — 1 г
Вода — 500 г

Сварить мясной бульон (см. ниже). Вымыть овощи, нашинковать тонкой соломкой свеклу и протушить ее на сливочном масле вместе с томатным пюре. Капусту, морковь и лук также нарезать соломкой и протушить, добавив соль, сахар и несколько ложек бульона. Тушеные овощи залить бульоном и варить в течение 15 минут.

Готовый борщ вылить в тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью и положить сметану.

Бульоны мясные

Вкус мясных супов во многом зависит от качества мясного бульона. При варке крепких мясных бульонов нужно разрезать мясо на маленькие (15—20 г) кусочки, опустить их в холодную воду и варить на умеренном огне. Тогда питательные вещества почти полностью переходят в отвар.

В мясных костях содержится много жира и минеральных солей. Чтобы лучше извлечь из костей питательные вещества, нужно промыть их в холодной воде, мелко порубить и за час до варки положить в посуду с холодной водой (на 1 кг костей — от 1,25 до 2 л воды). Чем мельче нарублены кости, тем больше жира и минеральных веществ переходит из них в бульон.

Телячьи кости после измельчения надо слегка обжарить в духовом шкафу, иначе бульон получится мутный. Затем варить их в этой же воде на слабом огне в течение 4—5 часов.

Готовый бульон нужно процедить через частое сито.

Если бульон варят из костей и мяса, то в воду вначале кладут кости, а через 2—3 часа вар-

ки — мясо крупными кусками и продолжают варить до готовности. Во время варки бульона нужно удалять шумовкой пену, а жир снимать, оставляя лишь тонкий его слой.

Во время варки бульона не следует допускать его бурного кипения. Когда сварится мясо, его нужно вынуть, а бульон процедить через частое сито.

При варке бульона из домашней птицы в воду нужно класть целую тушку и потроха (без печени).

На готовом бульоне можно сварить суп с крупой, овощами или макаронными изделиями.

Бульон, сваренный из свежего мяса, имеет приятный запах и вкус, а жир на нем плавает в виде крупных пятен.

Бульон говяжий с домашней лапшой

Сварить мясной бульон. Морковь вымыть, очистить, натереть на терке. Лук измельчить. В кипящий бульон положить домашнюю лапшу (см. «Лапша домашняя» в разделе «Макаронные изделия»), натертую морковь, измельченный лук и варить в течение 15 минут.

Зелень промыть в холодной кипяченой воде, мелко нарезать. Перед подачей на стол в тарелку с бульоном положить сливочное масло и измельченную зелень.

Говядина — 100 г
Лапша домашняя — 20 г
Морковь — 20 г
Лук репчатый — 5 г
Масло сливочное — 5 г
Зелень петрушки
и укропа — 2 г
Соль — 1 г
Вода — 500 г

Бульон куриный с вермишелью и морковью

Сварить мясной или куриный бульон. Вермишель перебрать, вскипятить 200 г воды. В подсоленную кипящую воду опустить вермишель, сварить ее до готовности и откинуть на дуршлаг.

Овощи вымыть и очистить. Морковь нарезать тонкой соломкой, лук измельчить, репу

Курица — 100 г
Вермишель — 15 г
Морковь — 25 г
Лук репчатый — 5 г
Репка — 10 г

Масло сливочное — 5 г

Соль — 1 г

Вода — 500 г

натереть на терке и все овощи тушить на сливочном масле в закрытой посуде до мягкости.

В горячий мясной или куриный бульон положить вареную вермишель, тушеную морковь, довести до кипения и проварить 2—3 минуты.

Бульон мясной с рисом

Говядина

или курица — 100 г

Рис — 15 г

Морковь — 10 г

Лук репчатый — 5 г

Репка — 10 г

Зелень укропа

и петрушки — 2 г

Соль — 1 г

Вода — 500 г

Сварить мясной или куриный бульон и процедить. Рис перебрать, несколько раз промыть, положить в кипящую подсоленную воду (300 г) и сварить на слабом огне до мягкости (но не разваривать!). Откинуть его на сито или дуршлаг, а когда стечет вода, положить его в горячий бульон. Довести до кипения и проварить несколько минут.

Готовый бульон налить в тарелку. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать и посыпать ею бульон при подаче на стол.

Бульон с фрикадельками

Говядина — 100 г

Лук репчатый — 5 г

Морковь — 10 г

Корень петрушки — 3 г

Вода — 500 г

Хлеб пшеничный — 10 г

Яйцо — 1/2 шт.

Петрушка или

укроп — 2 г

Соль — 1 г

Сварить мясной бульон с кореньями. В готовый кипящий бульон опустить фрикадельки и варить на слабом огне в течение 10 минут.

Вылить бульон в тарелку, перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

Приготовление фрикаделек:

Хлеб (без корок) замочить в холодной воде, затем отжать. Отварное мясо из бульона пропустить вместе с хлебом через мясорубку два раза, после чего добавить взбитое яйцо, сырой лук, натертый на терке, посолить и хорошо перемешать. Из приготовленного фарша сделать фрикадельки (величиной с лесной орех).

Бульон с цветной капустой

Кочан цветной капусты очистить, вымыть, разобрать на соцветия. Положить их на 20 минут в подсоленную воду (на 1 л воды 1 столовая ложка соли). Затем откинуть капусту на дуршлаг и ополоснуть холодной водой.

Приготовить мясной бульон. Процедить его, довести до кипения и положить в него капусту. Варить на слабом огне в течение 15 минут.

Перед подачей на стол в суп положить сливочное масло и посыпать его мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Говядина — 100 г
Капуста цветная — 120 г
Морковь — 10 г
Масло сливочное — 5 г
Лук репчатый — 5 г
Петрушка
или укроп — 2 г
Соль — 1–1,5 г

Запеканка из мяса и вермишели

Вермишель сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Переложить в посуду. Яйцо взбить и перемешать с вермишелью. Вареное мясо пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать, обжарить в масле и смешать с измельченным мясом. Выложить половину вермишели на сковороду, смазанную маслом. Сверху положить слой мяса, а затем — оставшуюся вермишель. Посыпать сверху молотыми сухарями или смазать яйцом, смешанным с молоком, и полить растопленным сливочным маслом. Запечь в духовом шкафу.

Запеканку подавать на стол с томатным соусом (см. «Соус из помидоров», «Соус из томатного сока» в разделе «Овощи»).

Говядина вареная — 50 г
Вермишель — 50 г
Лук репчатый — 5 г
Сухари молотые — 5 г
Масло сливочное — 10 г
Соус томатный — 50 г
Яйцо — 1/2 шт.
Соль — 1 г

Запеканка из мяса и капусты

Мясо пропустить через мясорубку и обжарить в масле с мелко нарезанным луком.

Говядина сырая — 100 г
(или 50 г вареной)

Капуста

белокочанная — 100 г

Лук репчатый — 10 г

Масло сливочное — 10 г

Молоко — 30 г

Сухари молотые — 10 г

Яйцо — 1/2 шт.

Зелень укропа — 2 г

Вода — 50 г

Соль — 1 г

Капусту мелко нашинковать, положить в кастрюлю, залить горячей водой и тушить под крышкой на слабом огне в течение 15 минут.

Положить в капусту обжаренное мясо, сливочное масло, влить холодное молоко, посолить, добавить молотые сухари и взбитое яйцо. Хорошо перемешать и выложить на сковороду, смазав ее маслом.

Смазать запеканку сверху смесью яйца и молока и поставить в духовой шкаф на 30 минут.

При подаче на стол запеканку полить сметаной или томатным соусом (см. в разделе «Овощи» «Соус из помидоров», «Соус из томатного сока») и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Запеканка из мяса и картофеля

Говядина вареная — 50 г

Картофель — 250 г

Лук репчатый — 25 г

Яйцо — 1/4 шт.

Сухари молотые — 5 г

Масло сливочное — 10 г

Соль — 1 г

Приготовить мясной фарш. Для этого вареное мясо пропустить через мясорубку, лук мелко нарезать, обжарить и смешать с измельченным мясом. Полученную смесь еще раз обжарить.

Приготовить пюре из картофеля. Сковороду смазать маслом, посыпать молотыми сухарями и выложить на нее половину пюре. Сверху ровным слоем положить мясной фарш и покрыть его остальным пюре. Поверхность разровнять и смазать яйцом, смешанным со сметаной. Запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Готовую запеканку полить сметаной и подавать на стол.

Зразы

Говядина — 200 г

Хлеб пшеничный — 20 г

Приготовить мясной фарш. Для этого мякоть говядины вместе с жиром разрезать на небольшие кусочки и пропустить через мясорубку. До-

бавить размоченный в молоке хлеб (без корки), соль, перемешать и пропустить через мясорубку еще раз.

Рис отварить, лук измельчить, поджарить и добавить вместе с мелко нарубленным вареным яйцом к рису. Хорошо перемешать.

Из мясного фарша мокрыми руками скатать шарики и придать им форму лепешки толщиной 1 см. На середину каждой лепешки положить равные порции подготовленного риса. Края лепешек защипнуть, придать зразам овальную форму, обвалять в молотых сухарях и обжарить в масле. Затем запечь в духовом шкафу в течение 10—15 минут при средней температуре.

Мясные зразы можно также фаршировать гречневой кашей, рубленным яйцом, поджаренной морковью, зеленым луком.

Рис — 40 г
Сухари молотые — 10 г
Лук репчатый — 20 г
Молоко — 30 г
Масло сливочное
или топленое — 30 г
Яйцо — 1/2 шт.
Соль — 1,5 г

Котлеты из говядины

Мясо вымыть, разрезать на мелкие куски и пропустить мякоть вместе с жиром через мясорубку. К нежирному мясу можно добавить сливочное масло (по 10—15 г на каждые 100 г мякоти). Хлеб (без корки) размочить в молоке, добавить к фаршу, посолить, перемешать и пропустить все через мясорубку второй раз.

Сформовать котлеты, обвалять их в сухарях. Разогреть на сковороде масло, положить котлеты и жарить их на сильном огне до образования корочки с обеих сторон. Котлеты должны быть хорошо прожарены. Затем накрыть сковороду крышкой и поставить на слабый огонь на 8—10 минут.

Готовые котлеты подавать с картофельным пюре, отварным или жареным картофелем, тушеной капустой, макаронами или кашей. К котлетам можно подать салат из латука, заправленный сметаной, помидоры, огурцы, сметанный,

Говядина или телятина
(мякоть) — 100 г
Хлеб пшеничный — 25 г
Сухари молотые — 10 г
Масло
растительное — 20 г
Молоко — 30 г
Соль — 0,5 г

молочный или томатный соус (см. «Соус сметанный», «Соус молочный» в разделе «Молочные и кисломолочные продукты»; «Соус из помидоров» в разделе «Овощи»).

Котлеты из говядины и картофеля

Говядина — 100 г
Картофель — 200 г
Лук репчатый — 25 г
Масло сливочное — 15 г
Сухари молотые — 10 г
Яйцо — 1/4 шт.
Соус томатный или сметанный — 50 г
Соль — 1 г

Отварить мясо. Картофель очистить и отварить. Лук мелко нарезать и обжарить на масле. Пропустить через мясорубку мясо и картофель, добавить обжаренный лук, сырое яйцо, соль, все перемешать и вновь пропустить через мясорубку.

Из полученного фарша сформовать котлеты и обвалять их в сухарях. Обжарить на сковороде на сливочном масле до образования румяной корочки, затем накрыть сковороду крышкой и оставить на слабом огне на 10 минут. Следить, чтобы котлеты не подгорели.

На стол котлеты подавать с томатным или сметанным соусом (см. «Соус из помидоров», «Соус из томатного сока» в разделе «Овощи»; «Соус сметанный» в разделе «Молочные и кисломолочные продукты»).

Котлеты из кролика

Кролик
(потрошенный) — 100 г
Масло
растительное — 20 г
Хлеб пшеничный — 15 г
Сухари молотые — 5 г
Молоко — 20 г
Соль — 0,5 г

Кусочек кролика промыть и срезать мясо с костей. Кости не перерубать, чтобы в мясо не попали костные осколки! Мясо нарезать кусочками, пропустить через мясорубку. Хлеб (без корки) размочить в молоке, добавить к мясу, посолить, перемешать и еще раз пропустить через мясорубку.

Сформовать котлеты и обвалять их в молотых сухарях. Разогреть на сковороде масло и обжарить котлеты на сильном огне до образования румяной корочки. Затем накрыть сковороду

крышкой и поставить на слабый огонь на 8—10 минут.

Готовые котлеты подавать с отварным картофелем, макаронами, рисовой кашей.

Котлеты из курицы

С филе и мякоти ножек курицы или индейки удалить кожу, пленки и сухожилия. Пропустить мясо через мясорубку. Хлеб (без корки) размочить в молоке, добавить к мясному фаршу, посолить и еще раз пропустить через мясорубку.

Сформовать котлеты, обвалять их в молотых сухарях. Положить их на разогретую сковороду с маслом и обжарить с двух сторон на сильном огне до образования румяной корочки. Накрыть сковороду крышкой и поставить на слабый огонь на 8—10 минут.

*Курица или индейка
(мякоть) — 100 г
Хлеб пшеничный — 25 г
Сухари молотые — 10 г
Масло
растительное — 20 г
Молоко — 30 г
Соль — 0,5 г*

Мозги жареные

Телячьи мозги замочить в холодной воде на 1—2 часа, затем, не вынимая из воды, очистить от пленок и промыть в проточной воде. Сварить и положить на сито, чтобы стекла вода. Затем разрезать на четыре части, посолить, обвалять каждый ломтик в муке, смочить в яйце, а затем обвалять в молотых сухарях. Обжарить с обеих сторон на сливочном масле.

*Мозги телячьи — 125 г
Мука пшеничная — 10 г
Сухари молотые — 10 г
Масло сливочное — 10 г
Яйцо — $\frac{1}{4}$ шт.
Соль — 0,5 г*

Мозги в соусе

Мозги замочить в холодной воде на 1—2 часа, снять пленки, не вынимая из воды, промыть в проточной воде. Положить в посуду с холодной подсоленной водой ($\frac{1}{2}$ чайной ложки соли на 0,5 л воды) и варить на очень слабом огне

*Мозги телячьи — 125 г
Мука пшеничная — 5 г
Масло сливочное — 10 г
Молоко — 120 г*

*Яйцо (желток) — 1/2 шт.
Соль — 0,5 г*

в течение 25—30 минут. Сваренные мозги положить на сито, чтобы стекла вода.

Приготовить соус. Для этого растопить в кастрюле масло, всыпать, размешивая, муку и прокипятить, затем влить 100 г горячего молока и варить, помешивая, в течение 2—3 минут, добавив в конце варки соль.

Мозги нарезать маленькими кусочками, опустить в соус, дать прокипеть. Смешать столовую ложку молока с яичным желтком и влить, аккуратно размешивая, в соус с мозгами. Затем поставить кастрюлю с мозгами на водяную баню и продолжать варить еще в течение 30 минут на небольшом огне.

Мясо жареное

*Говядина или телятина
(мякоть) — 100 г
Сухари молотые — 10 г
Масло
растительное — 20 г
Молоко — 50 г
Яйцо — 1/4 шт.
Соль — 0,5 г*

Удалить с мякоти лишний жир, нарезать ее тонкими ломтиками поперек волокон и отбить слегка каждый кусочек.

Сырое яйцо смешать с молоком и солью, смочить этой смесью кусочки мяса и обвалить в просеянных сухарях.

Разогреть масло на сковороде и обжарить мясо с обеих сторон до образования золотистой корочки.

Жареное мясо подавать на стол с картофельным пюре, кашей, макаронами, салатом из огурцов и помидоров.

Мясо отварное в сметане

*Говядина
или телятина — 100 г
Лук репчатый — 25 г
Морковь — 5 г
Петрушка (корень) — 1 г*

Мясо вымыть. Вскипятить воду, опустить в нее мясо, коренья и лук и варить на слабом огне до готовности.

Вареное мясо нарезать поперек волокон тонкими ломтиками, а затем нарезать их маленькими кусочками. Луковицу натереть на терке

и протушить в кастрюле с маслом. Мясо положить в кастрюлю. Сметану смешать с мукой и добавить к мясу, посолить. Помешивая, довести до кипения и проварить несколько минут.

Подавать на стол с картофельным пюре, макаронами, рассыпчатым рисом или гречневой кашей.

Мука пшеничная — 3 г

Масло сливочное — 5 г

Сметана — 30 г

Соль — 0,5 г

Мясо тушеное

С мякоти мяса срезать лишний жир, посолить. В кастрюле растопить масло и обжарить мясо до образования румяной корочки. Лук нарезать тонкими колечками, морковь и сельдерей или петрушку — маленькими кусочками. Добавить их к мясу и продолжать жарить еще в течение 5—10 минут. Затем залить мясо наполовину водой или бульоном, добавить томатное пюре и тушить около 1,5 часов. Готовое мясо должно легко прокалываться вилкой.

После тушения мясо вынуть, нарезать поперек волокон тонкими ломтиками, положить обратно в кастрюлю и довести до кипения.

Подавать на стол с макаронами, вареной фасолью, рассыпчатой гречневой, пшеничной или рисовой кашей.

Говядина — 100 г

Морковь — 20 г

*Сельдерей или петрушка
(корень) — 10 г*

Лук репчатый — 10 г

Томатное пюре — 5 г

*Масло сливочное
или топленое — 10 г*

Соль — 0,5 г

Окрошка мясная

Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить и нарезать мелкими кубиками. Отварное мясо нарезать кубиками. Яйцо сварить вкрутую и мелко порубить белок. Огурцы вымыть, очистить и мелко нарезать. Зеленый лук и укроп промыть холодной кипяченой водой и измельчить.

Вареный желток растереть со сметаной, развести квасом, добавить соль и сахар, а также

Для окрошки:

Квас — 200 г

Мясо отварное — 30 г

Огурцы свежие — 50 г

Картофель — 50 г

Лук зеленый — 20 г

Сметана — 10 г

Яйцо — $\frac{1}{2}$ шт.

Укроп — 5 г

Сахар — 2,5 г

Соль — 1 г

Для кваса:

Хлеб ржаной — 500 г

Дрожжи — 10 г

Вода — 3 л

Изюм — 10 г

Сахар — 50 г

подготовленные мясо, овощи, зелень и яичный белок.

Приготовление кваса:

Ржаной хлеб подсушить, залить горячей кипяченой водой, дать настояться 5—6 часов. Изюм перебрать и промыть. Процедить настой через марлю в чистую эмалированную посуду, влить, размешивая, разведенные холодной кипяченой водой дрожжи, добавить сахар и изюм. Накрыть посуду салфеткой и оставить при комнатной температуре на сутки. Затем разлить квас в бутылки, закупорить и хранить в холодном месте.

Паштет из мозгов

Мозги — 125 г

Масло сливочное — 15 г

Молоко — 100 г

Соль — 1 г

Мозги замочить в холодной воде на 1—2 часа. Снять пленки, промыть в холодной проточной воде, разрезать на ломтики толщиной около 1 см. Посолить, положить в кастрюлю, смазанную маслом, залить молоком и варить на слабом огне под крышкой в течение 15—20 минут. Затем охладить, протереть через сито и подавать, намазав на ломтики хлеба с маслом.

Паштет из печени

Печень телячья — 100 г

Лук репчатый — 10 г

Масло сливочное — 20 г

Молоко или бульон — 20 г

Соль — 1 г

Печень промыть в проточной воде, очистить и снять пленку. Лук мелко нарезать. Печень нарезать кубиками по 10—12 г и жарить на сковороде вместе с измельченным луком. Затем пропустить ее через мясорубку, протереть через сито, посолить и растереть со сливочным маслом, добавив бульон или молоко.

Готовый паштет можно подавать, намазав на ломтики хлеба.

Печень тушеная

Печень очистить, снять пленку, промыть в проточной воде. Нарезать ломтиками, посолить, обвалять в муке и обжарить на масле. Затем положить в кастрюлю, залить до половины водой или бульоном, добавить сметану, закрыть крышкой. Тушить в духовом шкафу в течение 20—30 минут.

Готовую печень подавать с картофельным пюре.

Печень телячья — 100 г
Мука пшеничная — 10 г
Масло сливочное — 10 г
Сметана — 15 г
Бульон или вода — 100 г
Соль — 0,5 г

Плов из говядины

Мясо вымыть, нарезать мелкими кусочками, обжарить в масле. Положить в кастрюлю, залить 100 г горячей воды и варить.

Рис перебрать, промыть. Лук мелко нарезать и обжарить. Положить рис в кастрюлю с мясом, добавить поджаренный лук, томатное пюре, посолить и долить 150 г горячей воды. Помешивая, продолжать варить плов до загустения, а затем поставить в духовой шкаф на час.

Говядина — 100 г
Рис — 40 г
Томатное пюре — 10 г
Масло растительное — 20 г
Вода — 250 г
Соль — 1 г

Пудинг куриный

Мясо куриной грудки промыть, отделить от кости. Хлеб замочить в столовой ложке молока. Куриное филе пропустить 2 раза через мясорубку (второй раз — с размоченным хлебом). Измельченное мясо смешать с остальным молоком, добавить яичный желток и взбитый в крепкую пену белок, посолить, хорошо размешать и выложить в смазанную маслом форму. Форму накрыть крышкой и варить пудинг на водяной бане в течение часа.

Готовый пудинг из курицы можно подавать на стол с картофельным или овощным пюре.

Мясо куриное (филе) — 100 г
Яйцо — 1 шт.
Хлеб пшеничный — 10 г
Масло сливочное — 5 г
Молоко — 50 г
Соль — 0,5 г

Рагу мясное

Говядина — 100 г
Картофель — 50 г
Морковь — 20 г
Капуста цветная или белокочанная — 50 г
Зеленый горошек или вареная фасоль — 10 г
Лук репчатый — 10 г
Масло растительное — 20 г
Мука пшеничная — 5 г
Молоко — 50 г
Вода — 200 г
Соль — 1 г

Мясо нарезать маленькими кусочками и обжарить в масле. Положить в кастрюлю, залить 100 г горячей воды и тушить на слабом огне в течение 30 минут.

Овощи вымыть и очистить. Картофель, морковь и лук мелко нарезать, обжарить в масле и добавить к тушеному мясу вместе с кусочками цветной капусты и зеленым горошком. Долить 100 г воды и посолить. Продолжать тушить рагу на слабом огне еще 30 минут. Просеянную муку развести холодным молоком и влить в рагу. Продолжать тушить, все время помешивая, еще в течение 3—5 минут.

Рулет мясной

На 4 порции:
Говядина — 400 г
Хлеб пшеничный — 75 г
Морковь — 100 г
Лук репчатый — 20 г
Масло сливочное — 40 г
Молоко — 100 г
Яйца — 2 шт.
Соль — 4 г

Приготовить мясной фарш. Для этого мякоть говядины разрезать на небольшие кусочки и пропустить через мясорубку. Хлеб (без корки) размочить в молоке и добавить к измельченному мясу. Посолить, перемешать и еще раз пропустить все через мясорубку.

Выложить мясной фарш на мокрое полотенце и придать ему форму удлинненной лепешки толщиной 1,5 см.

Яйца сварить, разрезать в длину пополам. Лук мелко нарезать и поджарить. Морковь очистить, натереть на терке и поджарить.

На середину лепешки из фарша выложить в длину половинки яиц, посыпать их поджаренным луком и положить вдоль них тонким слоем поджаренную морковь. Соединив края полотенца, зашить края рулета.

Осторожно переложить рулет швом вниз на сковороду, смазанную маслом, смазать яйцом и наколоть в нескольких местах вилкой, чтобы

при запекании не образовались трещины. Налить в сковороду немного горячей воды и поставить рулет в духовой шкаф на 30 минут для запекания. Несколько раз полить рулет водой, которая находится в сковороде.

Обычно дети, впервые увидев запеченное в мясе яйцо, очень удивляются. Не забудьте посыпать готовый рулет измельченной зеленью укропа или зеленым луком.

Салат мясной с овощами

Яйцо сварить вкрутую. Картофель вымыть щеткой, сварить на пару. Яблоко вымыть, очистить от кожицы и сердцевины. Огурец вымыть, очистить от кожуры. Вареный картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. Такими же ломтиками нарезать охлажденное вареное мясо, огурец и яблоко.

Листья салата перебрать, вымыть, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и разрезать на 3—4 части.

Положить в миску все продукты, посолить, добавить сахар и сметану, осторожно перемешать и выложить в салатницу.

Украсить салат сверху кружочками огурца и вареного яйца, листьями зеленого салата, ломтиками мяса и подавать на стол.

Мясо вареное (говядина или курица) — 40 г

Картофель — 60 г

Огурцы (свежие или соленые) — 25 г

Яблоки — 25 г

Морковь — 20 г

Салат — 15 г

Яйцо — 1/2 шт.

Сметана — 30 г

Сахар — 2,5 г

Соль — 0,5 г

Суп из говядины с брюссельской капустой

Сварить мясной бульон с кореньями (см. выше «Бульоны мясные»). Кочанчики брюссельской капусты срезать со стебля, тщательно промыть, положить в холодную воду на 20 минут, а затем снова вымыть. В отдельной посуде вскипятить воду, опустить в нее кочанчики и, как только вода снова закипит, сразу же вынуть их и поло-

Говядина — 100 г

Брюссельская

капуста — 100 г

Картофель — 50 г

Морковь — 10 г

Репа — 10 г

Петрушка или укроп — 2 г
Масло сливочное — 5 г
Соль — 1 г

жить в кипящий бульон. Картофель очистить, нарезать кубиками и добавить к бульону. Варить суп до готовности.

Перед подачей на стол положить в тарелку кусочек сливочного масла и посыпать суп мелко нарезанной зеленью.

Вместо масла суп можно заправить сливками или сметаной.

Суп мясной с фасолью

Говядина — 100 г
Фасоль — 30 г
Картофель — 50 г
Морковь — 10 г
Лук репчатый — 5 г
Масло сливочное — 5 г
Вода — 500 г
Соль — 1 г

Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде на 2 часа до начала варки. Положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до готовности. За 10 минут до окончания варки посолить. Снять с огня.

Картофель, морковь и лук вымыть и очистить. Картофель нарезать кубиками. Морковь натереть на терке и вместе с измельченным луком спассеровать на сливочном масле.

Мясной бульон довести до кипения, положить в него нарезанный картофель и спассерованные овощи и варить суп в течение 20 минут. За 10 минут до окончания варки добавить разваренную фасоль вместе с оставшимся небольшим количеством отвара.

Суп-пюре из курицы

Курица — 150 г
*Морковь и корень
петрушки — 10 г*
Лук репчатый — 10 г
Мука пшеничная — 10 г
Яйцо (желток) — 1 шт.
Масло сливочное — 10 г
Молоко — 100 г

Сварить бульон из курицы с кореньями и луком (см. выше «Бульоны мясные»). Готовую курицу вынуть из бульона, отделить мясо, а кости и кожу снова положить в кастрюлю с бульоном и варить еще 20—30 минут. Куриное мясо пропустить через мясорубку 2—3 раза. Муку смешать со сливочным маслом. Бульон процедить, затем довести его до кипения и положить измельченное куриное мясо. Опять довести буль-

он до кипения и, все время помешивая, класть в него маленькие кусочки масляно-мучной смеси. Затем влить в суп горячее молоко и посолить.

Готовый суп должен иметь густоту сливок.

Подавать на стол с гренками.

Чтобы приготовить очень питательный суп, нужно смешать яичный желток с 50 г кипяченого молока или сливок и, помешивая, постепенно вливать в готовый горячий суп.

Гренки из пшеничного хлеба — 30 г

Соль — 1 г

Вода — 500 г

Суп-пюре с мозгами

Картофель очистить, нарезать кубиками (2—3 см). Лук и корень петрушки мелко нарезать. Залить картофель горячей водой, добавить лук и петрушку и варить в закрытой посуде. Готовые овощи протереть через сито вместе с отваром.

Мозги замочить в холодной воде и, не вынимая, снять пленки, разрезать каждую половинку мозга на две части, положить в посуду, залить холодной водой, довести до кипения и варить в течение 10—15 минут.

Сваренные мозги протереть через сито, соединить с протертыми овощами, развести горячим молоком, посолить и немного проварить.

Готовый суп-пюре вылить в тарелку и положить кусочек сливочного масла.

На стол подавать с гренками из пшеничного хлеба.

Мозги телячьи — 50 г

Картофель — 150 г

Лук репчатый — 5 г

Петрушка (корень) — 5 г

Масло сливочное — 5 г

Молоко — 100 г

Вода — 400 г

Соль — 1 г

Фрикадельки

Пропустить мясо через мясорубку, добавить размоченный в молоке хлеб (без корки), соль, сырое яйцо и 0,5 чайной ложки натертого на терке сырого лука. Хорошо все перемешать и пропустить еще раз через мясорубку.

Говядина

или телятина — 100 г

Лук репчатый — 20 г

Хлеб пшеничный — 15 г

Молоко — 20 г
Соус сметанный — 50 г
Яйцо — $\frac{1}{4}$ шт.
Соль — 1 г

Из полученного фарша сформовать шарики (фрикадельки) величиной с небольшой грецкий орех, уложить их на смазанную маслом сковороду и залить наполовину водой или бульоном. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне в течение 10—15 минут.

Готовые фрикадельки залить сметанным соусом (см. «Соус сметанный» в разделе «Молочные и кисломолочные продукты») и еще немного протушить.

Подавать на стол с картофельным пюре, отварным или жареным картофелем, вареным рисом.

Щи зеленые

Мясо (говядина
или телятина) — 100 г
Картофель — 50 г
Шпинат — 50 г
Щавель — 50 г
Морковь — 10 г
Лук зеленый — 5 г
Корень петрушки — 5 г
Яйцо (желток) — $\frac{1}{2}$ шт.
Сметана — 10 г
Соль — 1 г

Сварить бульон из мяса или мясных костей и кореньев.

Щавель и шпинат перебрать, несколько раз промыть холодной водой. Положить их в посуду, залить небольшим количеством воды и потушить, закрыв крышкой. Затем протереть через сито.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками и положить в кипящий бульон. Сварить его до готовности, добавить протертые щавель и шпинат и варить еще в течение 15 минут.

Сырой яичный желток растереть с 5 г сметаны и заправить готовый суп.

При подаче на стол в тарелку со щами положить оставшуюся сметану и посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Можно положить кусочек сваренного вкрутую яйца.

Внимание!

Следует помнить, что перед цветением щавеля, когда листья начинают стареть, в них накапливается вредная для организма щавелевая кислота. Поэтому следует употреблять только моло-

дые листья, в которых щавелевой кислоты мало или вообще нет.

Вредные действия щавелевой кислоты нейтрализуются при включении в рацион молока, сметаны, сыра.

При туберкулезе и воспалении кишечника, при нарушенном солевом обмене щавель употреблять не рекомендуется.

Об особенностях использования шпината в детском питании см. «Шпинат» в разделе «Овощи».

Щи из квашеной капусты

Из мяса или мясных костей сварить бульон. Квашеную капусту перебрать, отжать и пропустить через мясорубку или мелко порубить ножом. Если капуста очень кислая, промыть ее водой и отжать.

Очистить лук и морковь. Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке. Лук слегка обжарить на сливочном масле, добавить натертую морковь, а затем томатное пюре и измельченную капусту. Накрыть сковороду крышкой и тушить овощи на слабом огне в течение 1,5 часов, периодически помешивая. Чтобы капуста не пригорела, подливать понемногу воды.

Картофель нарезать кубиками, положить в горячий процеженный бульон. Довести его до кипения и опустить тушеную капусту. Продолжать варить еще 30 минут.

Петрушку и зеленый лук промыть холодной кипяченой водой и мелко нарезать.

Готовые щи вылить в тарелку и подавать на стол, заправив сметаной и посыпав измельченной зеленью петрушки и лука.

Говядина —	100 г
Капуста квашеная —	80 г
Картофель —	50 г
Морковь —	10 г
Лук репчатый —	5 г
Зелень петрушки —	3 г
Томатное пюре —	5 г
Масло сливочное —	10 г
Сметана —	15 г
Вода —	500 г
Соль —	1 г

Язык отварной

Язык — 80 г

Лук репчатый — 2 г

Морковь — 2 г

Соль — 0,5 г

Язык хорошо промыть. Лук и морковь вымыть и очистить. Вскипятить воду, посолить, положить язык, добавить лук и морковь и сварить язык на слабом огне до готовности.

Затем положить его в холодную воду на 5—10 минут и снять с него кожицу.

Перед подачей на стол язык нарезать кусочками, полить томатным соусом. Подавать с картофельным пюре, отварным картофелем, рисом или зеленым горошком.



ОВОЩИ

Овощи и зелень обязательно должны входить в питание детей. В них содержится большое количество необходимых детям минеральных солей, углеводов, органических кислот и витаминов, а также вкусовые вещества, повышающие аппетит. Известно, что они обладают ценным свойством облегчать усвоение организмом белков, жиров и углеводов, поэтому они полезны не только как самостоятельные кушанья, но и как гарниры к рыбным и мясным блюдам. Без овощей питание ребенка не может быть полноценным.

При всем разнообразии способов кулинарной обработки овощей существуют общие правила, которые нужно строго соблюдать, чтобы в овощных блюдах сохранялась вся их питательная ценность.

1. Перед варкой овощи нужно тщательно мыть в проточной воде щеткой.
2. Овощи и зелень, которые употребляют в пищу в сыром виде, моют вначале в сырой воде, а затем споласкивают охлажденной кипяченой.
3. После очистки промытых овощей их снова следует обмыть.
4. С корнеплодов кожицу лучше не срезать, а соскабливать.
5. Овощи лучше варить не в воде, а на пару — так лучше сохраняется витамин С и минеральные соли. К тому же сваренные на пару овощи вкуснее и ароматнее.
6. Картофель, морковь и свеклу для салатов и винегретов варят неочищенными. После варки очищают, охлаждают и нарезают тонкими ломтиками.

7. Чтобы при варке картофеля, капусты, свежей зелени витамин С сохранился, их следует закладывать в кипящую воду.

Правила:

Витамин С разрушается в овощах, если:

- очищенные овощи не сразу варят и они долго лежат в воде
- овощи варятся в открытой посуде
- готовая пища несколько раз подогревается
- готовая пища хранится более 2 часов

Время варки овощей:

Картофель, нарезанный кубиками, — 12—15 минут

Свежая капуста — 20—25 минут

Квашеная капуста — 1 час 30 минут

Морковь — 15—25 минут

Свежие помидоры, шпинат — 6—8 минут

Свекла, нарезанная соломкой, — 30 минут

Зеленый горошек — 8 минут

Не переваривайте овощи! От этого в них разрушаются витамины, они теряют питательность, становятся бесформенными и невкусными.

В овощных отварах содержится много минеральных солей. Поэтому их лучше не выливать, а использовать для приготовления соусов или добавлять в первые блюда.

Детям очень полезно давать овощные салаты на завтрак, перед обедом и ужином — как закуску или как гарнир к мясным и рыбным блюдам. Они возбуждают аппетит и содержат много витаминов и ценнейших минеральных веществ.

Готовить салаты рекомендуется перед самой едой, иначе они теряют вкусовые качества и пищевую ценность.

Если вы готовите салаты из вареных овощей, добавляйте в них сырые овощи и фрукты.

подавайте салаты красиво, аккуратно уложенными, чтобы они выглядели аппетитно. Не пожалейте лишней минуты, чтобы сделать салат привлекательным — украсьте его зеленью, ломтиками свежих огурцов, редиса, помидоров, сладкого перца, ягодами клюквы. Прекрасное украшение — ломтики яиц, сваренных вкрутую, вареной моркови и свеклы.

Аппетитный вид пищи вызывает у ребенка интерес к ней, усиливает выделение пищеварительных соков, а это способствует ее лучшему усвоению.

Внимание!

Стручковые овощи, бобы, горох, фасоль богаты белками, но имеют грубую оболочку, поэтому в первые 1,5—2 года ребенку не следует давать их в большом количестве.

БАКЛАЖАНЫ

Родина баклажанов — Индия, где они до сих пор растут в диком виде. Там же, по-видимому, началось впервые и их культивирование. О баклажанах упоминается еще в древних санскритских рукописях. В IX веке баклажаны уже выращивали в Китае и в Африке, а затем они были завезены и в Европу. Европейцы долго считали баклажаны несъедобными и стали культивировать их только после открытия Южной Америки, где этот овощ выращивали также и индейцы. Название «баклажан» произошло от индейского «бадиджан».

У баклажанов большие мясистые плоды от белого до черно-фиолетового цвета. Они низкокалорийны, в них мало крахмала и много воды — около 93%. Есть в них также сахара, органические кислоты, пектин, соли калия и меди, витамины С, А, группы В, Р-активные вещества и фитонциды.

В баклажанах содержится много меди, а также железа, марганца и кобальта. Поэтому они способствуют кроветворению. Они стимулируют кроветворную функцию селезенки и костного мозга, повышают гемоглобин, способствуют образованию эритроцитов. Поэтому баклажаны полезны детям при малокровии.

Содержащиеся в баклажанах соли калия усиливают работу сердца. А сок сырых и вареных баклажанов обладает бактерицидными свойствами.

Баклажаны рекомендуется давать детям при ожирении: они обладают низкой калорийностью, но при этом стимулируют работу кишечника и дают стойкое насыщение.

При покупке баклажанов выбирайте тяжелые и твердые плоды, темного цвета, без повреждений.



Баклажаны жареные

Баклажаны — 200 г
Масло сливочное — 10 г
Мука — 8 г
Соль — 1 г
Сметана — 20 г (или
сметанный соус — 30 г)

Молодые баклажаны вымыть, срезать плодоножку. Нарезать их кружочками, посолить, обвалять в муке и пожарить на сковороде с маслом.

При подаче на стол полить сметаной или сметанным соусом (см. «Соус сметанный» в разделе «Молочные и кисломолочные продукты»).

Баклажаны тушеные

Баклажаны — 150 г
Помидоры — 50 г
Масло сливочное — 12 г
Мука пшеничная — 10 г
Сметана — 30 г
Зелень петрушки или
укропа — 3 г
Соль — 1 г

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, посолить, дать полежать 30 минут, затем обвалять в муке и обжарить на горячей сковороде с маслом.

Положить обжаренные баклажаны в кастрюлю. Помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками и добавить к баклажанам. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить баклажаны в духовом шкафу в течение 45 минут. За 10 минут до готовности добавить сметану и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Баклажаны, фаршированные сыром

Баклажаны — 1 шт.
Сыр твердый — 25 г
Яйцо — 1/4 шт.
Масло топленое — 7 г

Баклажаны вымыть, срезать плодоножки, надрезать вдоль и чайной ложкой удалить семена. Затем опустить на 5 минут в кипящую подсоленную воду и откинуть на дуршлаг. Тщательно перемешать мелко нарезанные вареные яйца, тертый сыр и топленое масло. Наполнить этим фаршем баклажаны, положить на противень, смазанный маслом, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Фаршированные баклажаны можно подавать с кефиром.

Икра из баклажанов (заготовка на зиму)

Баклажаны вымыть, очистить от кожуры, нарезать и обжарить на растительном масле. Затем пропустить через мясорубку.

Спелые помидоры вымыть, обдать кипятком, а затем сразу же холодной водой. Снять с них кожицу и тоже пропустить через мясорубку.

Лук очистить и мелко нарезать. Морковь и петрушку тщательно вымыть, очистить кожицу и нашинковать. Перец вымыть, очистить от семян, мелко нарезать.

Слегка обжарить все овощи в подсолнечном масле. Желательно еще пропустить их через мясорубку.

Все овощи положить в посуду, перемешать и поставить на слабый огонь. Нагревать, помешивая, чтобы масса загустела. Посолить и положить сахар по вкусу.

Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевин, пропустить через мясорубку и добавить к икре перед тем, как снять с огня. Перемешать, еще немного проварить и разложить икру в горячем виде в стерильные банки. Герметично закупорить и укутать одеялом до полного остывания. Хранить в прохладном месте.

Баклажаны — 1 кг
Помидоры — 1 кг
Лук репчатый — 0,5 кг
Морковь — 200 г
Перец
сладкий — 5 стручков
Петрушка
(корень) — 50 г
Яблоки
(антоновские) — 3—4 шт.
Масло
растительное — 300 г
Соль и сахар — по вкусу

Паштет из баклажана

Баклажан вымыть, испечь, снять кожицу и дать стечь соку. Протереть мякоть через сито. В полученную массу влить, помешивая, растительное масло, лимонный сок, посолить и взбить.

Паштет можно использовать для бутербродов.

Баклажан — 1 шт.
Масло
растительное — 20 г
Сок лимонный — 5 г
Соль — 1,5 г

ГРИБЫ

Питательная ценность грибов приравнивается к питательности овощей высших сортов. Грибы значительно улучшают вкус приготовляемой пищи. Они ценятся и как самостоятельный продукт, и как вкусная приправа к мясным и овощным блюдам.

В грибах содержится мало жиров и углеводов, поэтому их калорийность невысока. Средняя калорийность одного килограмма грибов не превышает 300—500 калорий, в то время как в килограмме мяса содержится более 4000 калорий. Но в грибах находится много белков, различных ферментов, экстрактивных и минеральных веществ, витаминов — С, А, D, Н, В₁, В₂, В₆, РР. Грибы обогащают бедную белком растительную пищу — например, хлеб и картофель. Но следует помнить, что белки грибов трудно перевариваются, поэтому грибные блюда полезны только здоровым людям. Вместо обычного в растениях крахмала в грибах содержится гликоген — «животный крахмал». По своему составу грибы близки к мясу, поэтому их называют растительным мясом.

Грибы можно давать детям только после трех лет. Если ребенок страдает желудочно-кишечными заболеваниями, болезнями почек и печени, то грибы не следует включать в его рацион. Для здоровых детей грибы могут быть полноценным продуктом питания, в котором содержатся многие полезные вещества.

Из свежих и сушеных грибов готовят первые и вторые блюда, а также различные соусы. При изготовлении грибных блюд необходимо строго соблюдать определенные правила.

1. Грибы нужно тщательно пересматривать, чтобы среди них случайно не оказалось ядовитых. Для приготовления нельзя использовать сильно загрязненные, червивые и перезревшие грибы.
2. Перерабатывать грибы следует немедленно после сбора, так как они очень быстро портятся.
3. Нож для чистки грибов должен быть маленьким, острым и обязательно из нержавеющей стали.

У белых грибов, подосиновиков и подберезовиков ножки очищают от земли, удаляют с них кожицу, отделяют шляпку от ножки, промывают в холодной воде, затем ошпаривают горячей.

У шампиньонов очищают от земли ножки, снимают пленку со шляпок, промывают и кладут их в посуду с холодной водой с добавлением лимонной кислоты (чтобы грибы не потемнели).

4. Почистив грибы, перекладывают их в другую посуду, заливают горячей водой и кипятят в течение 20 минут. Шляпки у шампиньонов не должны быть раскрыты.

Для варки грибов не рекомендуется пользоваться медной, чугунной или оловянной посудой.

5. При приготовлении грибных блюд не рекомендуется смешивать грибы разных видов.
6. Грибные блюда нужно употреблять в день их приготовления. В крайнем случае их можно хранить 24—30 часов в холодильнике при температуре от -2°C до -4°C .

В холодильнике лучше хранить свежие грибы, чем грибные блюда (но не промытые и ненарезанные).

Нельзя употреблять в пищу грибы, съедобность которых вызывает хоть малейшее сомнение!

Внимание!

Эти грибы можно давать детям: белый гриб, подосиновик, подберезовик, маслята.



Грибы, запеченные с картофелем

Свежие грибы очистить, промыть и мелко нарезать. Если грибы сушеные, то нужно промыть и замочить их в холодной воде на 3—4 часа, затем сварить в этой же воде и мелко нарезать.

Картофель вымыть, очистить и отварить.

Нарезанные грибы обжарить в сливочном масле.

Лук мелко нашинковать, слегка обжарить, добавить в сковороду с грибами, заправить частью сметанного или томатного соуса (см. «Соус сметанный» в разделе «Молочные и кисломолочные продукты»; «Соус из помидоров» в разделе «Овощи») и посолить.

Выложить в порционную сковороду по краям отварной картофель, а в середину —

Грибы свежие — 80 г
(или сушеные — 25 г)
Картофель — 90 г
Лук репчатый — 20 г
Масло сливочное — 10 г
Сыр твердый — 3 г
Сухари молотые — 3 г
Соус сметанный или
томатный — 50 г
Соль — 1 г

подготовленные грибы. Разровнять поверхность, залить соусом, посыпать тертым сыром, смешанным с молотыми сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу.

Готовое блюдо на стол подавать в сковороде.

Грибы, запеченные в сметанном соусе

*Грибы свежие — 100 г
(или сушеные — 30 г)
Масло сливочное — 10 г
Лук репчатый — 10 г
Сыр твердый — 3 г
Соус сметанный — 50 г
Соль — 0,5 г*

Свежие грибы очистить, вымыть, мелко нарезать. Если грибы сушеные, то их хорошо промыть и замочить на 3—4 часа в холодной воде. Затем в этой же воде сварить их, вынуть из отвара и мелко нарезать.

Обжарить грибы на сковороде в сливочном масле, лук измельчить, слегка обжарить и добавить в сковороду с грибами, посолить. Залить сметанным соусом (см. «Соус сметанный» в разделе «Молочные и кисломолочные продукты»), посыпать тертым сыром, поставить в духовой шкаф и запечь до готовности.

Грибы в сметане

*Грибы свежие — 100 г
(или сушеные — 30 г)
Сметана — 50 г
Лук репчатый — 10 г
Масло сливочное — 15 г
Соль — 0,5 г
Зелень петрушки или
укропа — 3 г*

Свежие грибы очистить, промыть, нарезать кубиками или ломтиками. Сушеные — промыть, замочить на несколько часов, отварить и нарезать соломкой или ломтиками. Затем грибы обжарить. Лук измельчить, слегка обжарить и добавить к грибам. Залить грибы сметаной, посолить, довести до кипения и сразу же снять с огня. При подаче на стол посыпать зеленью.

Грибы, тушенные с картофелем

Картофель — 100 г

Грибы свежие очистить, промыть, мелко нарезать и поджарить. Сушеные — промыть, залить

на 3—4 часа холодной водой, отварить в этой же воде, вынуть, нашинковать и поджарить.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук измельчить и слегка обжарить на отдельной сковороде.

Обжаренные грибы сложить в сотейник, добавить нарезанный картофель, помидоры, нарезанные дольками, обжаренный лук, залить сметаной или сметанным соусом (см. «Соус сметанный» в разделе «Молочные и кисломолочные продукты»), посолить и тушить до готовности.

Грибы свежие — 80 г (или сушеные — 25 г)

Лук репчатый — 15 г

Помидоры свежие — 50 г

Масло

растительное — 10 г

Сметана — 30 г (или соус сметанный — 50 г)

Соль — 1 г

Грибы, тушенные с помидорами

Белые грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками и поджарить на масле. Лук измельчить и слегка обжарить. Грибы и лук соединить, залить сметанным соусом и тушить до готовности.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать дольками и обжарить.

Готовые грибы подавать с обжаренными дольками помидоров, посыпав зеленью петрушки.

Грибы свежие — 115 г

Помидоры — 80 г

Масло сливочное — 10 г

Лук репчатый — 10 г

Соус сметанный — 50 г

Соль — 1 г

Зелень петрушки — 3 г

Соус грибной

Сушеные белые грибы тщательно промыть, замочить в холодной воде на 3—4 часа, а затем сварить в той же воде в закрытой посуде. Готовые грибы вынуть из отвара и мелко нарезать.

Лук очистить, мелко нашинковать и обжарить в масле. Добавить томатное пюре и измельченные грибы и тушить в течение 10 минут на слабом огне. Затем влить горячий грибной отвар и довести до кипения. Муку смешать с маслом, добавить к соусу, размешать и варить на слабом огне в течение 10—12 минут. Посолить. В готовый соус можно добавить столовую ложку сметаны.

Грибы белые

сушеные — 10 г (грибы

белые свежие или шампиньоны — 100 г)

Лук репчатый — 30 г

Томатное пюре — 20 г (или свежие

помидоры — 100 г)

Мука пшеничная — 3 г

Масло топленое или подсолнечное — 10 г

Вода — 100 г

Соль — 0,5 г

Если соус готовится из свежих грибов, то их нужно очистить, вымыть и мелко нарезать. Затем измельчить репчатый лук, слегка обжарить его на сковороде с маслом и добавить нарезанные грибы. Жарить до готовности, все время помешивая.

Затем посолить, добавить томатную пасту или мелко нарезанные свежие помидоры, довести до кипения и потушить. Положить муку, смешанную с маслом, размешать и вновь потушить. В конце приготовления посолить. В готовый соус из свежих грибов также можно добавить столовую ложку сметаны.

Грибной соус подают к картофельным и рисовым котлетам, вареному и жареному мясу, рыбному филе.

Щи с грибами

Грибы белые

сушеные — 5 г

Капуста

белокочанная — 100 г

Репи — 10 г

Морковь — 20 г

Лук репчатый — 5 г

Масло сливочное — 10 г

Сметана — 10 г

Вода — 500 г

Соль — 1 г

Зеленый лук и укроп — 3 г

Белые сушеные грибы тщательно промыть и залить тремя стаканами холодной воды за 2—3 часа до варки. Затем варить грибы в этой же воде на слабом огне в течение часа.

Готовые грибы вынуть, тонко нарезать лапшой. Бульон процедить через 2 слоя марли и положить в него нарезанные грибы. Лук, морковь и репу вымыть и очистить. Лук измельчить и тушить со сливочным маслом до мягкости. Морковь и репу нашинковать соломкой и добавить к луку. Влить 2 столовые ложки воды и тушить овощи в закрытой посуде в течение 15 минут. Свежую капусту вымыть, нарезать мелкими кубиками.

Бульон с грибами довести до кипения, положить в него тушеные овощи и нарезанную капусту, посолить и варить щи до готовности капусты.

При подаче на стол в тарелку со щами положить сметану и мелко нарезанные зеленый лук и укроп.

ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК

Горох выращивают с очень давних времен. Его употребляли в пищу в Древней Индии, Древней Греции и Риме. Еще в Древнем Китае он считался символом плодородия и богатства. На Руси недаром возникла поговорка: «Это было при царе Горохе» — здесь он также издавна был известен. При археологических раскопках горох был обнаружен в городище около Минска, относящемся к VI–VIII векам. О нем упоминается в «Русской Правде» (X–XI века) и в «Домострое». В Германии горох высоко ценили еще со времен Карла Великого, выращивали его во Франции, Англии, Америке.

Но кроме обычного посевного гороха существует также выведенный в XVI веке сладкий зеленый горошек. Первыми его стали выращивать голландцы, затем англичане, французы, немцы. В России выращиванием зеленого горошка особенно славилась Ярославская губерния.

Зеленый горошек очень любят дети, и он для них чрезвычайно полезен. В нем много белков (до 20%), сахаров, клетчатки. Это природная растворимая смесь крахмала и белка. Зеленый горошек богат минеральными солями (особенно кальция и фосфора), витаминами С, Е, группы В. Провитамина А в зеленом горошке содержится до 340 мг%. По своей калорийности зеленый горошек в полтора-два раза превышает другие овощи и картофель.

Свежий зеленый горошек обладает легким мочегонным действием. Он также полезен при язве желудка, так как создает щелочную среду и смягчает боли. При этом есть его нужно в виде пюре.

Если в организме недостаток витамина А, зеленый горошек нужно есть сырым, в виде пюре или пить гороховый сок. Но при этом не сочетать с продуктами, содержащими крахмал! Гороховое пюре с зеленью укропа, петрушки и лука обладает хорошим желчегонным, мочегонным и послабляющим свойством.

В отличие от сухого гороха зеленый горошек не вызывает аллергические реакции и не способствует образованию газов.

С зеленым горошком для детей можно готовить омлеты, пюре, супы. Молодой зеленый горошек очень вкусен с морковью и репой.

Советы

1. Самый лучший горошек — нежный, молодой, сладкий на вкус. Его стручки должны быть ярко-зеленого цвета, мягкими на ощупь и плотно заполненными горошинами. Горошины не должны быть слишком крупными, зрелыми — в таком виде они уже являются семенами, а не овощем.

2. Хранить свежий зеленый горошек нужно в холодильнике при температуре около 3° С. Иначе он быстро теряет сахар, который в нем содержится.
3. Готовить зеленый горошек надо вскоре после того, как он собран, иначе в нем теряются вкусовые качества. Лущить его нужно непосредственно перед приготовлением и готовить в небольшом количестве воды.
4. Чтобы в зеленом горошке сохранились все витамины, его вкус и зеленый цвет, готовить его нужно в посуде с плотно закрывающейся крышкой. Солить горошек нужно уже почти готовым, иначе он разварится и потеряет вкус.
5. Свежезамороженный зеленый горошек нужно бросать в крутой кипяток, предварительно не размораживая. Тогда в нем сохранится больше витаминов, и он будет вкуснее.



Бабка гороховая с творогом

*Консервированный
горошек — 100 г
Каша манная — 50 г
Творог — 50 г
Яйцо — 1/2 шт.
Масло сливочное — 15 г
Сметана — 20 г
Сухари молотые — 5 г
Сахар — 10 г
Соль — 1 г*

Консервированный горошек и творог протереть через сито, смешать с манной кашей, добавить сахар, яйцо и сливочное масло. Посолить и хорошо перемешать.

Смазать маслом форму и посыпать ее просеянными сухарями. Выложить в нее подготовленную массу и запечь в духовом шкафу до готовности. Подавать готовую бабку на стол, выложив ее в тарелку и полив сметаной.

Зеленый горошек с гренками

*Горошек
зеленый — 150 г
Масло сливочное — 20 г
Яйцо — 1 шт.
Соль — 1 г*

Приготовить гренки. Для этого нарезать белую булку квадратиками, треугольничками или кружочками. Смешать молоко с яйцом и сахаром и взбить. Разогреть масло на сковороде, смочить гренки молочной смесью и обжарить с двух сторон до золотистой корочки.

Зеленый горошек положить в посуду, залить водой и сварить до готовности. В конце варки посолить. Яйцо сварить «в мешочек».

Выложить сваренный зеленый горошек на блюдо, полить растопленным сливочным маслом и положить в середину сваренное яйцо. По краям выложить гренки.

Для гренок:

Булка — $\frac{1}{4}$ шт.

Яйцо — $\frac{1}{2}$ шт.

Молоко — 50 г

Сахар — 10 г

Салат гороховый с яблоками

Яблоко и морковь вымыть. Морковь сварить на пару, очистить и нарезать кубиками. Яблоко очистить от кожуры и сердцевинки и нарезать кубиками. Горошек отварить и смешать с нарезанными морковью и яблоками. Готовый салат заправить сметаной, украсить кружочками вареной моркови и зеленым горошком и подавать на стол.

Горошек зеленый — 50 г

Морковь — 75 г

Яблоки — 50 г

Сахар — 5 г

Сметана — 30 г

Суп-пюре из зеленого горошка

Зеленый горошек вылущить и промыть. Лук очистить, мелко нарезать. Разогреть сливочное масло в кастрюле, обжарить на нем измельченный лук, добавив муку и помешивая. Влить бульон, довести до кипения, положить зеленый горошек и сварить его до готовности, добавив соль.

Вынуть часть горошка, остальной протереть вместе с супом через сито или взбить в миксере. Вылить суп обратно в кастрюлю, положить вынутый горошек и довести до кипения. Влить горячее молоко, размешать и снять с огня.

Готовый суп вылить в тарелку, посыпать измельченной зеленью петрушки и подавать на стол.

Горошек зеленый — 60 г

Бульон — 200 г

Молоко — 20 г

Масло сливочное — 10 г

Лук репчатый — 20 г

Мука — 10 г

Соль — 1 г

Зелень петрушки — 3 г

КАБАЧКИ

Родина кабачков — Центральная Америка. Они были известны индейцам еще задолго до появления европейцев. Индейцы выращивали сорт кабачков, который называли «аскутасквош», что означает «зеленый-сырой-незрелый» — именно в таком виде они и ели их.

Кабачки быстро распространились по всей Европе и в XVII веке стали излюбленным кушаньем на Украине. Сейчас кабачки выращивают во всех областях России, и существует множество их сортов, весьма отличающихся от того, который в древности ели индейцы.

Но и сейчас плоды кабачков, особенно нежные и незрелые, очень вкусные. Годными для употребления в пищу считаются кабачки технической спелости, когда их длина достигает 15—25 см. У них белая нежная мякоть, семена незрелые, мягкая кожица. По мере созревания кабачки теряют сочность и нежность мякоти, она становится волокнистой.

Плоды кабачков содержат сахара, много солей калия и натрия, провитамин А, витамины С, В₁, В₂. Витамина С в кабачках содержится в два раза больше, чем в тыкве.

Кабачки полезны для детского питания: они легко усваиваются, в них содержится мало растительной клетчатки, поэтому они почти не раздражают желудок и кишечник. Они также обладают желчегонным и мочегонным действием и выводят излишки жидкости из организма.

Из кабачков для детей можно готовить блюда, которые тушат, запекают, варят на пару. Кабачки можно использовать также для приготовления супов.

Внимание!

При обработке кабачков желательно очищать их от кожицы, поскольку в ней обычно скапливаются нитраты.



Кабачки в сметане

Молодые кабачки вымыть, нарезать тонкими кружками, посолить и обжарить на сковороде со сливочным маслом с обеих сторон. Залить сметаной, накрыть крышкой, немного потушить.

Подавать на стол в горячем виде.

Кабачки — 200 г
Масло сливочное — 20 г
Сметана — 50 г
Соль — 1,5 г

Кабачки, фаршированные мясом

Кабачки вымыть, очистить, разрезать поперек на 4 части, ложкой вынуть сердцевину с семенами. Наполнить кабачки фаршем, уложить на сковороду, залить соусом и запекать в духовом шкафу в течение 20—25 минут.

Приготовление фарша:

Мясо вымыть, положить в кастрюлю, залить горячей водой, посолить и варить на слабом огне в течение 40 минут.

Пропустить вареное мясо через мясорубку. Лук мелко нарезать и обжарить в масле, рис отварить. Добавить рис и лук вместе с сырым яйцом к измельченному мясу. Хорошо перемешать.

На 2 порции:
Кабачки — 300 г
Мясо (говядина) — 200 г
Рис — 30 г
Яйцо — 1 шт.
Томатное пюре — 20 г
Масло сливочное — 20 г
Мука пшеничная — 5 г
Вода — 300 г
Соль — 2 г

Приготовление соуса:

Растопить на сковороде масло, всыпать просеянную муку и, помешивая, слегка обжарить. Добавить томатное пюре, влить понемногу 100 г горячего мясного бульона и проварить.

Кабачки, фаршированные рисом

Кабачок очистить от кожицы, отрезать верхнюю часть, удалить сердцевину с семенами и наполнить кабачок фаршем. Затем положить кабачок в гусятницу, полить сметаной, смешан-

Кабачки — 200 г
Рис — 20 г
Мука пшеничная — 5 г

Сметана — 50 г
Яйцо — 1/2 шт.
Масло сливочное — 10 г
Зелень укропа — 3 г
Соль — 1 г

ной с мукой и поставить тушиться в духовой шкаф до тех пор, пока кабачок не станет мягким.

Можно сначала обжарить кабачок на сливочном масле, а затем тушить в сметане в закрытой посуде на плите. Чтобы кабачок не подгорел, нужно периодически подливать немного воды.

Приготовление фарша:

Отварить рис, смешать его со взбитым яйцом и измельченной зеленью укропа.

Оладьи из кабачков

Кабачки — 200 г
Мука пшеничная — 15 г
Масло сливочное — 15 г
Яйцо — 1 шт.
Соль — 1 г

Кабачок вымыть, удалить кожицу и сердцевину с семенами. Нарезать его на куски, пропустить через мясорубку, добавить муку, взбитое сырое яйцо, соль и размешать. Если масса для оладий будет слишком густой, развести ее молоком.

Жарить оладьи на сковороде с маслом.

КАПУСТА

Капуста — один из самых древних овощей. Предполагают, что ее родина — Средиземноморье. Вероятнее всего, первыми стали возделывать капусту древние иберийцы, населявшие современную Испанию. Они называли капусту «ащи».

Капуста была одним из любимых овощей у древних греков, римлян, египтян. У древних римлян и египтян отварную капусту нередко подавали на десерт, в качестве сладкого блюда. Затем капусту стали возделывать и другие народы. Считается, что слово «капуста» происходит либо от древнеримского слова «капут», что означает «голова», либо от древнекельтского «кап», имеющего то же значение. Круглые кочаны капусты действительно напоминают голову!

В древнем мире были уверены, что капуста обладает целебными свойствами и употребляли ее не только как пищу, но и как лекарство. Особенно рекомендовали древние врачи кормить капустой маленьких детей: считалось, что они от этого будут расти крепкими и здоровыми.

Существуют доказательства, что выращивают капусту уже более 4000 лет. За это время появилось много ее видов: белокочанная, краснокочанная, цветная — брокколи, кольраби, брюссельская. И все эти виды капусты действительно очень полезны для питания ребенка.

На Руси капуста стала незаменимым продуктом национальной кухни. Ее любили, ценили и готовили из нее множество блюд. К славянам капуста пришла из Причерноморья. Сейчас в России ее выращивают почти повсеместно.

Многие целебные свойства, приписываемые капусте в древности, не подтверждены, но все же капуста действительно очень полезна. Это один из самых витаминных овощей. В ней находится почти весь набор витаминов, необходимых для развития и жизнедеятельности человеческого организма. Поэтому капусту нужно чаще включать в питание детей.

В листьях капусты содержатся провитамин А, витамины группы В, а также Р, К, противоязвенный витамин U. В них находится аскорбиген — самый устойчивый вид витамина С. В капусте его в 50 раз больше, чем в картофеле, поэтому она является ценнейшим источником витамина С. В квашеной капусте витамин С сохраняется всю зиму до самой весны. Витамины Р и К способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов, нормализуют процессы свертываемости крови.

В капусте также много легкоусвояемых белков, фолиевая и тартроновая кислоты, минеральных веществ и микроэлементов: калий, кальций, фосфор, железо, марганец, сера, натрий, йод, хлор, сера, различные ферменты и фитонциды.

В капусте содержится мало углеводов, поэтому она рекомендуется для питания детей, страдающих диабетом. Капуста и капустный сок очень полезны и при ожирении: они способствуют нормализации обмена веществ (содержащаяся в них тартроновая кислота тормозит превращение углеводов в жир).

Капуста богата минеральными солями, особенно солями калия, поэтому она полезна при сердечно-сосудистых заболеваниях. Капуста также оказывает лечебное действие при запорах: содержащиеся в ней клетчатка и сера активизируют работу кишечника. Капустный сок улучшает аппетит, он полезен при заболеваниях печени и селезенки, при гастритах с пониженной кислотностью, а витамин U, содержащийся в нем, оказывает противоязвенное действие.

Фитонциды, содержащиеся в капусте, оказывают губительное действие на туберкулезную палочку. Народные лекари еще в старину использовали капустный сок при лечении туберкулеза легких. Капустным соком пользуются для полоскания горла при ангине, а при простудах — для успокоения кашля.

Давайте детям квашеную капусту: она укрепляет зубы и десны. При стоматите и других воспалительных заболеваниях полости рта можно использовать свежий капустный сок, разведенный теплой водой (1:1).

Кочанную капусту едят в свежем виде, квасят, тушат, готовят из нее различные блюда — щи, борщи, голубцы, запеканки, используют как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Капустный сок и рассол — лечебные диетические витаминные напитки. Особенно полезны салаты из свежей капусты, в которых содержится много витаминов. А квашеная капуста полезна при запорах, сахарном диабете, пониженной кислотности желудочного сока, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Обнаружено также, что сера и гистидин, содержащиеся в капусте, препятствуют росту опухолей, предотвращают рак толстой и прямой кишки, способствуют выведению шлаков из организма. Считается, что капустные кочерыжки являются средством, подавляющим рост опухолей.

По данным американских исследователей, употребление в пищу капустных листьев является эффективной защитой от радиации. Если вы живете в районе с повышенным радиационным фоном или ваш ребенок проводит много времени за компьютером, включайте в его рацион побольше капусты.

Советы

1. Капуста лучше всего сочетается с другими овощами, в которых содержатся крахмал или белки. Очень хорошим сочетанием является капуста и яблоки.

Все виды капусты лучше всего есть с белковыми блюдами: это помогает доставлять аминокислоты мозгу.

2. Кальция в капусте на 40% больше в наружных зеленых листьях, чем во внутренних. А во внутренних листьях капусты содержится больше витамина С, чем в наружных.
3. Квашеную капусту нужно держать в рассоле, иначе в ней быстро разрушается витамин С.
4. Выбирайте капусту, у которой кочан целый, не поврежденный при транспортировке, не подгнивший, довольно плотный. Чем плотнее ко-

чан капусты, тем она лучше для приготовления блюд. Листья у нее не должны быть толстыми или вялыми.

У краснокочанной капусты листья имеют темно-фиолетовую или красно-фиолетовую окраску. Лучшей по качеству будет та капуста, у которой светлее листья и плотнее завивка. Худшей считается та капуста, у которой красные листья чередуются с зелеными.

У цветной капусты должна быть чистая плотная твердая головка светло-кремового или белого цвета. Не покупайте капусту с рыхлыми пятнистыми соцветиями, с пожелтевшими и вялыми наружными листьями.

5. При очистке белокочанной капусты нужно вначале удалить загрязненные и вялые листья, отрезать наружную часть кочерыжки и обмыть весь кочан в целом виде. Затем разрезать его пополам или на 4 части и удалить внутреннюю часть кочерыжки. При приготовлении голубцов кочерыжку вырезают из целого кочана, не разрезая его на части.

У кочана цветной капусты отрезают листья. Если головка капусты загрязнена, эти участки срезают или соскабливают ножом. Кочерыжку отрезают, отступая на 1 см от начала разветвления кочана. Затем капусту кладут в холодную подсоленную воду (1 столовая ложка соли на 1 л воды) на 30 минут. Если в кочане есть гусеницы, в соленой воде они всплывают на поверхность.

Внимание!

Иногда капустный сок может вызывать вздутие кишечника, метеоризм и поносы. Не рекомендуется давать капусту детям, у которых повышенная кислотность желудочного сока.

В капусте содержится сера, способствующая образованию газов в кишечнике. Чтобы избежать этого, ее нужно готовить на слабом огне и в посуде из нержавеющей стали.

При обработке капусты желательно очищать ее от верхних листьев и вырезать кочерыжку: именно в этих частях обычно скапливаются нитраты.



Голубцы

*Мясо (говядина или
телятина) — 100 г*

Капуста

белокочанная — 150 г

Лук репчатый — 20 г

Рис — 20 г

Яйцо — $\frac{1}{4}$ шт.

Масло сливочное — 10 г

Соус сметанный — 50 г

Зелень петрушки — 5 г

Соль — 1 г

С кочана белокочанной капусты срезать несколько целых листьев, опустить их на 8—10 минут в подсоленный кипяток, затем вынуть, охладить и срезать утолщенные стебли.

На каждый лист капусты положить мясной фарш и завернуть его в виде колбасок.

Обжарить голубцы в сливочном масле, положить в кастрюлю, залить сметанным соусом (см. «Соус сметанный» в разделе «Молочные и кисломолочные продукты») и поставить в духовой шкаф. Тушить около 30 минут.

Приготовление фарша:

Сырое мясо пропустить через мясорубку два раза и обжарить на сковороде с маслом. Рис отварить. Лук измельчить и обжарить в масле. Зелень петрушки мелко нарезать. Затем добавить к мясному фаршу столовую ложку воды, бульона или молока, вареный рис, обжаренный лук, сырое яйцо и зелень петрушки, посолить и хорошо перемешать.

Фарш можно приготовить и из вареного мяса.

Запеканка из капусты

Капуста

белокочанная — 200 г

Крупа манная — 20 г

Молоко — 50 г

Сметана — 25 г

Масло сливочное — 10 г

Сухари молотые — 5 г

Яйцо — $\frac{1}{4}$ шт.

Соль — 1 г

Капусту вымыть, измельчить, залить молоком, посолить и протушить до мягкости. Затем всыпать манную крупу и продолжать тушить на слабом огне, все время помешивая, еще в течение 10 минут.

Сковороду хорошо смазать маслом, посыпать сухарями и выложить в нее капустную массу. Поверхность разровнять и смазать смесью сметаны и сырого яйца.

Запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Перед запеканием в капустную массу можно добавить рубленое крутое яйцо.

Подавать на стол в горячем виде, полив сметаной.

Капуста тушеная

Капусту вымыть, удалить кочерыжку, мелко нашинковать и тушить, добавив молоко и воду. Когда она станет мягкой, посолить, добавить сливочное масло, смешанное с мукой, и тушить еще в течение 2—3 минут на слабом огне, все время помешивая.

*Капуста
белокочанная — 200 г
Масло сливочное — 10 г,
Молоко — 50 г
Вода — 50 г
Мука пшеничная — 5 г
Соль — 1 г*

Котлеты из капусты

Свежую капусту вымыть, очистить и мелко нашинковать.

Лук мелко нарезать. В кастрюлю положить сливочное масло и протушить в нем лук (следить, чтобы не поджарился). Затем положить капусту, посолить и тушить под крышкой, помешивая и подливая понемногу молоко. Когда капуста станет мягкой, добавить молотые просеянные сухари, взбитое яйцо и хорошо перемешать.

Из приготовленной капустной массы сделать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить на масле с обеих сторон до образования румяной корочки. Затем поставить их в сковороду в духовой шкаф на 3—5 минут.

Готовые котлеты подавать на стол, полив сметаной или молочным соусом (см. «Соус молочный» в разделе «Молочные и кисломолочные продукты»).

*Капуста
белокочанная — 200 г
Лук репчатый — 10 г
Масло сливочное — 20 г
Молоко — 50 г
Сметана — 30 г (или
молочный соус — 50 г)
Яйцо — $\frac{1}{4}$ шт.
Сухари молотые — 15 г
Соль — 1 г*

Салат из квашеной капусты

Капуста

квашеная — 100 г

Лук зеленый — 10 г

Брусника моченая — 10 г

Масло

растительное — 10 г

Сахар — 5 г

Квашеную капусту отжать. Если она слишком кислая, промыть охлажденной кипяченой водой и откинуть на дуршлаг. Затем положить в посуду и заправить сахаром и растительным маслом. Переложить капусту в салатницу, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и моченой брусникой.

Этот салат можно подавать в качестве гарнира к рыбным и мясным блюдам.

Салат из свежей капусты с морковью

Капуста

белокочанная — 100 г

Морковь — 15 г

Масло

растительное — 10 г

Сок лимонный — 5 г

*Зелень укропа или
петрушки — 3 г*

Сахар — 5 г

Соль — 1 г

Капусту очистить, листья промыть и тонко нашинковать. Положить в посуду, посолить, добавить лимонный сок и, помешивая, нагревать, пока капуста не осядет. Долго нагревать не следует, капуста не должна быть слишком мягкой. Снять с огня и охладить.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, смешать с капустой. Перед подачей на стол салат заправить сахаром и растительным маслом. Сверху посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

Салат из свежей капусты с яблоками

Капуста

белокочанная — 100 г

Яблоки свежие — 20 г

Масло

растительное — 10 г

Сок лимонный — 5 г

Сахар — 10 г

Соль — 1 г

Зелень — 2 г

Капусту хорошо промыть, тонко нашинковать, положить в посуду, посолить и добавить лимонный сок. Нагревать, помешивая (не долго!), пока капуста не осядет. Снять с огня, охладить.

Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, мелко нарезать и добавить к капусте. Перемешать, заправить сахаром и растительным маслом. Выложить салат в салатницу, посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

Шницель из капусты

Небольшой кочан капусты промыть, снять верхние листья, разрезать на 4 части и удалить кочерыжку. Опустить капусту в кипящую подсоленную воду и проварить. Переложить в дуршлаг, чтобы стекла вода, немного охладить. Слегка охлажденную капусту завернуть в чистую ошпаренную кипятком марлю и отжать, придав каждому куску форму круглой лепешки толщиной 1—1,5 см.

Взбить яйцо, смочить в нем капустные лепешки, обвалять в просеянных сухарях. Разогреть масло в сковороде и обжарить шницели с обеих сторон. Поставить обжаренные шницели в духовой шкаф на 10 минут.

При подаче на стол полить сметаной.

На 2 порции:

Капуста

белокочанная — 300 г

Масло сливочное — 20 г

Сметана — 30 г

Яйцо — 1/4 шт.

Сухари молотые — 50 г

Соль — 1 г

Щи вегетарианские

Все овощи вымыть. Свежую капусту нарезать мелкими кубиками. Вскипятить воду в кастрюле, положить в нее капусту и варить под крышкой на слабом огне в течение 10—15 минут.

Лук измельчить и тушить на сливочном масле, добавив томатное пюре. Морковь и картофель очистить, морковь нарезать тонкими кружочками, а картофель — кубиками. Положить все подготовленные овощи в кастрюлю с капустой, посолить и варить до готовности.

Перед подачей на стол в тарелку со щами положить сметану.

Капуста

белокочанная — 70 г

Картофель — 50 г

Морковь — 15 г

Лук репчатый — 5 г

Томатное пюре — 5 г

Масло сливочное — 5 г

Сметана — 15 г

Вода — 400 г

Соль — 1,5 г

Внимание!

Овощи для супа нарежьте по возможности одинаковой толщины, чтобы при варке они одновременно доходили до готовности.

Опускайте овощи только в кипящую воду, так вы сохраните больше витаминов.

КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ

Брюссельскую капусту выращивали в Англии в XIX веке. Считается, что начали ее возделывать в Бельгии, неподалеку от Брюсселя — отсюда и название капусты.

Брюссельская капуста — нежный диетический овощ. Она вкусна и питательна. В ее мелких кочанчиках содержится большое количество белка, который не уступает белку мяса и молока. Почти половина его легко усваивается организмом.

Брюссельская капуста богата калием, магнием, марганцем, серой (которая способствует кровообращению), а также множеством витаминов. В ней есть сахара и клетчатка.



Капуста брюссельская с маслом

Капуста

брюссельская — 200 г

Бульон мясной или

вода — 200 г

Масло сливочное — 10 г

Сухари молотые — 10 г

Соль — 1 г

Кочанчики брюссельской капусты срезать со стебля, очистить, вымыть в холодной воде и переложить на дуршлаг, чтобы стекла вода.

Опустить капусту в подсоленный кипяток (10 г соли на 1 л воды) и варить в течение 5 минут. Слить воду и залить капусту горячей водой или мясным бульоном, накрыть крышкой и тушить, помешивая, на небольшом огне, пока капуста не станет мягкой. Если жидкость будет выкипать, то — чтобы капуста не подгорела — подливать немного воды или бульона. К моменту готовности капусты в кастрюле должно быть не более столовой ложки жидкости.

Готовую капусту в горячем виде переложить на подогретую тарелку, полить растопленным сливочным маслом и посыпать просеянными сухарями.

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ

По содержанию витаминов и минеральных веществ цветная капуста превосходит все другие виды капусты. Витамина С в цветной капусте в 2—3 раза больше, чем в белокочанной. В ней содержатся витамины Р и К, группы В. Цветная капуста полезна детям: она очень богата минеральными солями и микроэлементами, а в ее белке содержится много незаменимых аминокислот, поэтому этот белок легко усваивается организмом. Недаром полагают, что английская поговорка «Лучшие из цветов — цветы капусты» относится именно к соцветиям цветной капусты!



Капуста цветная с маслом

Цветную капусту разделить на соцветия, очистить и хорошо промыть их, опустить в подсоленный кипяток (2,5 г соли на 0,5 л воды) и варить в течение 15—20 минут, но не переваривать. Затем шумовкой переложить капусту в маленькую сковороду, смазанную маслом, и поставить в духовой шкаф на 2—3 минуты.

Готовую капусту полить растопленным маслом, посыпать измельченной зеленью укропа и подавать на стол.

Капуста цветная — 150 г
Масло сливочное — 10 г
Зелень укропа — 3 г
Вода — 300 г
Соль — 1 г

Капуста цветная с соусом

Цветную капусту очистить, разделить на соцветия, промыть их и положить в небольшую кастрюлю. Залить горячей подсоленной водой (2,5 г соли на 0,5 л воды), довести до кипения и варить в течение 15—20 минут (время варки зависит от сорта и степени зрелости капусты), но следить, чтобы капуста не переварилась.

Капуста цветная — 150 г
Вода — 500 г
Масло сливочное — 10 г
Молоко — 100 г
Мука пшеничная — 50 г
Соль — 0,5 г

Для 2-го варианта

приготовления:

Соус молочный — 100 г

Сыр твердый — 10 г

Сухари молотые — 5 г

Сваренную капусту аккуратно переложить в дуршлаг, дать стечь воде. Затем уложить ее на небольшую сковороду и поставить на 5 минут в слабо нагретый духовой шкаф.

При подаче на стол полить капусту соусом.

Приготовление соуса:

100 г отвара из-под капусты смешать с молоком и нагреть до кипения. Сливочное масло растереть с мукой и небольшими кусочками опускать смесь в кипящий отвар, непрерывно помешивая. Немного проварить соус на слабом огне.

2-й вариант приготовления:

Готовую капусту, уложенную в сковороду, залить горячим молочным соусом (см. «Соус молочный» в разделе «Молочные и кисломолочные продукты»), быстро посыпать натертым сыром, смешанным с молотыми сухарями и запечь в хорошо разогретом духовом шкафу до образования золотистой румяной корочки.

Тертый сыр хорошо сохраняется в банке с закручивающейся крышкой.

Пудинг из цветной капусты

Капуста цветная — 150 г

Молоко — 30 г

Масло сливочное — 10 г

Яйцо — 1/2 шт.

Хлеб пшеничный — 30 г

Мука пшеничная — 5 г

Соус молочный — 50 г

Соль — 1 г

Кочан цветной капусты очистить, разобрать на соцветия, промыть, сварить в подсоленном кипятке (2,5 г соли на 0,5 л воды). Готовую капусту вынуть и переложить в дуршлаг, чтобы полностью стекла вода. Хлеб (без корки) нарезать на мелкие кубики (0,5 см, залить холодным молоком и перемешать. Положить в миску сваренную капусту, подготовленный хлеб, добавить просеянную муку, сырой яичный желток и хорошо размять все вилкой. Белок взбить в пену и осторожно ввести в эту массу.

Смазать маслом форму для выпечки, выложить в нее подготовленную массу, накрыть

крышкой и варить пудинг на водяной бане в течение 25—30 минут.

Готовый пудинг подавать на стол, полив жидким молочным соусом (см. «Соус молочный» в разделе «Молочные и кисломолочные продукты»).

Пюре из цветной капусты

Кочан капусты очистить, разобрать на соцветия, промыть несколько раз холодной водой. Крупные соцветия разрезать на части. Положить капусту в подсоленный кипяток и варить до мягкости. Затем откинуть ее на дуршлаг, чтобы полностью стекла вода.

В миске размять вареную капусту вилкой так, чтобы консистенция имела вид крупнозернистой каши. Вскипятить молоко в кастрюле, положить в него капустную массу и продолжать варить. Сливочное масло смешать с мукой и растереть. Непрерывно помешивая, добавлять маленькими кусочками эту смесь в кастрюлю с капустой и варить до загустения.

В тарелку с готовым капустным пюре положить кусочек сливочного масла и подавать на стол.

Капуста цветная — 150 г
Молоко — 50 г
Масло сливочное — 10 г
Мука пшеничная — 5 г
Соль — 0,5 г

Суп-пюре из цветной капусты

Головку-соцветие цветной капусты промыть, разрезать на мелкие кусочки. Кабачок вымыть, очистить, нарезать кубиками. Вскипятить в кастрюле воду и положить в нее подготовленные капусту и кабачок. Накрыть кастрюлю крышкой и варить овощи до мягкости. Затем протереть их через сито вместе с отваром, посолить и снова довести до кипения. Проварить 1—2 минуты, снять с огня.

Капуста цветная — 100 г
Кабачки — 100 г
Вода или бульон — 200 г
Молоко — 100 г
Масло сливочное — 10 г
Яйцо
(желток) — 1/2 шт.
Соль — 1 г

Развести сырой желток горячим молоком. Заправить готовый суп сливочным маслом и молочно-яичной смесью.

Суфле из цветной капусты

Капуста цветная — 150 г

Молоко — 50 г

Масло сливочное — 10 г

Сметана — 25 г

Яйцо — $\frac{1}{2}$ шт.

Мука пшеничная — 10 г

Соль — 1 г

Приготовить пюре из цветной капусты (см. выше), но более густое. В готовое горячее пюре ввести, каждый раз перемешивая, сливочное масло, яичный желток и взбитый в пену белок.

Форму для выпечки смазать маслом и наполнить ее капустной массой. Накрыть крышкой и варить на водяной бане в течение 30 минут.

Готовое суфле при подаче на стол полить сметаной.

КАРТОФЕЛЬ

В России картофель впервые появился при Петре I. Этого уроженца Южной Америки россияне сразу же окрестили «чертовым яблоком» и отказывались употреблять его в пищу. В быт крестьян, как и на Западе, картофель внедрялся с большим трудом. По-настоящему его стали культивировать лишь при Екатерине II. Постепенно исчезла предубежденность, и эта древняя культура стала на Руси вторым хлебом. С появлением картофеля в Европе исчезла цинга и другие болезни, связанные с недостатком витаминов.

В настоящее время картофель выращивают во многих странах мира, известно более 1000 его сортов.

Картофель — это источник многих ценных питательных веществ. Его белок обладает высокой биологической активностью. В нем содержится большинство аминокислот, необходимых для построения нашего тела. В клубнях картофеля много крахмала (до 85%), есть жир, клетчатка, пектины, органические кислоты. Картофель очень богат калием (до 500 мг%), который способствует выведению из организма лишней жидкости, поэтому он полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях, при болезнях почек. Картофель можно есть при всех сердечных заболеваниях. Много в нем также фосфора, есть кальций, железо, марганец, магний, кобальт, никель, йод, очень много витаминов — С, В₁, В₂, В₃, В₆, В₉, РР, К, D, Н, U, фолиевая кислота и провитамин А.

Картофель — основной источник витамина С в тех районах, где население питается в основном картофелем.

Картофель полезен маленьким детям: у него высокая калорийность и хорошая усвояемость. Он ценен для питания детей, страдающих запорами, гастритами с повышенной кислотностью, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. При этих заболеваниях рекомендуется давать детям протертый отварной картофель.

В клубнях желтого цвета содержится больше провитамина А, полезного для зрения. При заболеваниях верхних дыхательных путей, особенно сопровождающихся упорным сухим кашлем, очень эффективны ингаляции парами отваренного картофеля.

Существует мнение, что от картофеля полнеют. Но это не совсем верно. В одной большой картофелине содержится столько же калорий, сколько в небольшом яблоке или апельсине. Картофель обладает свойством поглощать большое количество жиров. Поэтому при ожирении его полезно есть без жира, а при необходимости набрать вес — с жиром.

Советы

1. Выбирайте картофель ровный, гладкий, с мелкими глазками. В слишком больших картофелинах внутри могут быть гниль и пустоты.
2. Все полезные вещества в картофеле располагаются сразу под кожицей. Поэтому, очищая его, не следует срезать слишком толстый слой. Самый полезный картофель — запеченный или сваренный в мундире. В нем сохраняется больше всего витамина С — до 90%.
3. Витамин С очень неустойчив к окружающей среде. Картофель нужно чистить только ножом из нержавеющей стали и складывать его в стеклянную посуду или кастрюлю из нержавеющей стали. В алюминиевой и эмалированной посуде картофель темнеет и теряет витамин С.
4. Не держите очищенный и нарезанный картофель в холодной воде: через час потеря витамина С составит 13%, витамина В — 5%. Чтобы сохранить максимальное количество витамина С, не следует начинать варку картофеля в холодной воде. Лучше всего сразу опускать его в горячую воду или кипящий суп за 20—25 минут до окончания варки. Чем быстрее сварится картофель, тем больше в нем будет витаминов.
5. Картофель варят на умеренном огне. Если огонь будет сильным, картофель разварится снаружи, а внутри останется сырым.
6. Картофель теряет меньше витаминов, если его варить не в воде, а на пару. Согласно научным данным, при варке картофеля в воде разрушается от 32% до 76% жизненно важных витаминов и минеральных веществ. При приготовлении картофеля на пару или в скороварке ценные вещества сохраняются.
7. Для измельчения вареного картофеля лучше протирать его через волосяное сито, а не пропускать через мясорубку.
8. Чтобы картофельное пюре было светлым и воздушным, его нужно протирать сразу же после варки, разбавляя горячим молоком. Если молоко холодное, пюре приобретает сероватый оттенок.
9. В готовых блюдах из картофеля витамины исчезают довольно быстро, поэтому их желательно съедать сразу после приготовления.
10. Хранить картофель лучше всего в ящиках, так как на свету он зеленеет и в нем образуется вредное вещество — соланин.

Внимание!

Необходимо помнить, что для лечения и питания нельзя употреблять сильно проросшие и позеленевшие клубни — в них содержится ядовитое вещество — соланин.

В больших дозах соланин разрушает эритроциты крови и угнетающе действует на центральную нервную систему. Если появляются симптомы

отравления: тошнота, рвота, понос, учащенное сердцебиение, одышка, судороги, а в тяжелых случаях — бессознательное состояние, — необходимо срочно обращаться к врачу. При своевременной врачебной помощи исход бывает благоприятным.

Картофельный крахмал расщепляется в желудочно-кишечном тракте на простые сахара, поэтому детям, больным диабетом, следует включать его в рацион осторожно.



Ватрушки картофельные

Приготовить фарш. Для этого творог протереть через сито и растереть с яйцом и сахаром.

Картофель вымыть, очистить и пропустить через мясорубку. Добавить муку, перемешать и разделить картофельную массу в виде шариков. В центре шариков сделать углубление и заполнить их творожным фаршем. Выложить на противень, смазанный маслом, смазать сверху яйцом и выпечь в духовом шкафу.

Картофельные ватрушки подавать на стол горячими, со сметаной.

Картофель — 200 г
Мука пшеничная — 5 г
Яйцо — 1/3 шт.
Соль — 1 г
Сметана — 20 г
Для фарша:
Творог — 50 г
Яйцо — 1/4 шт.
Сахар — 5 г

Винегрет

Картофель и свеклу тщательно вымыть щеткой, сварить на пару, очистить и нарезать мелкими кубиками. Яблоки и огурцы вымыть, очистить и нарезать кубиками. Квашеную нашинкованную капусту отжать, если она слишком кислая, промыть. Сырую морковь вымыть, очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Все подготовленные овощи перемешать в посуде, заправить сахаром и растительным маслом. Выложить на та-

Картофель — 80 г
Капуста квашеная — 40 г
Свекла — 30 г
Огурцы соленые — 30 г
Морковь — 20 г
Яблоки — 25 г
Лук зеленый — 10 г
Масло
растительное — 10 г

Сахар — 2,5 г

Соль — 0,5 г

релку, посыпать сверху измельченным зеленым луком, кружочками огурцов, ломтиками яблок и подавать на стол.

Запеканка из картофеля

Картофель — 200 г

Масло сливочное — 10 г

*Сметана — 40 г (или
сметанный*

или томатный

соус — 50 г)

Яйцо — 1 шт.

Сухари молотые — 5 г

Соль — 1 г

Картофель вымыть щеткой, сварить в мундире, очистить и горячим протереть через сито. Растопить сливочное масло, взбить яйцо ($\frac{3}{4}$ шт.). Картофельную массу посолить и хорошо размешать с растопленным маслом и взбитым яйцом.

Сковороду смазать маслом и посыпать сухарями. Выложить в нее картофельную массу. Смешать 10 г сметаны с яйцом ($\frac{1}{4}$) и смазать этой смесью картофель. Запекать в духовом шкафу в течение 15 минут.

На стол готовую запеканку подавать со сметаной, сметанным или томатным соусом (см. «Соус сметанный» в разделе «Молочные и кисломолочные продукты» и «Соус из помидоров» в разделе «Овощи»).

Зразы картофельные

Картофель — 150 г

Мясо — 40 г

Лук репчатый — 10 г

Масло сливочное — 10 г

Сухари молотые — 10 г

Яйцо — $\frac{1}{4}$ шт.

*Сметана — 20 г (или
сметанный соус — 30 г)*

Соль — 1 г

Приготовить фарш: сырое мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить на сковороде с маслом, добавив измельченный лук. Налить немного воды, накрыть сковороду крышкой и тушить мясо до мягкости.

Готовое мясо пропустить через мясорубку. Если фарш будет недостаточно сочный, добавить немного бульона, в котором тушилось мясо.

Картофель вымыть щеткой, сварить на пару, очистить и протереть горячим через сито. Добавить яйцо, посолить, хорошо размешать. Сделать из этой картофельной массы круглые тонкие лепешки. На середину каждой лепешки выложить

фарш, соединить края, обвалять в сухарях и придать им овальную приплюснутую форму. Разогреть масло на сковороде и обжарить зразы с обеих сторон до образования румяной корочки. Затем накрыть сковороду крышкой и поставить зразы в духовой шкаф на 5 минут, чтобы довести их до готовности.

Подавать на стол со сметаной или сметанным соусом (см. «Соус сметанный» в разделе «Молочные и кисломолочные продукты»).

Картофель жареный

Картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками, кубиками или брусочками.

Разогреть на сковороде масло и положить в нее картофель. Жарить под крышкой на среднем огне. Когда картофель подрумянится, посолить его и продолжать жарить, накрыв крышкой, до готовности. Следить за тем, чтобы картофель не подгорел, при необходимости, перемешивать, уменьшив нагрев.

Картофель — 250 г

Масло топленое или растительное — 15 г

Соль — 1 г

Картофель в молочном соусе

Картофель вымыть щеткой и сварить в подсоленной воде в мундире. Вареный картофель очистить от кожуры, нарезать кубиками толщиной 2 см, положить в кастрюлю, залить горячим молоком, посолить и довести до кипения. Муку растереть со сливочным маслом и класть эту смесь небольшими кусочками в кастрюлю с картофелем, осторожно помешивая. Опять довести до кипения и снять с огня.

При подаче на стол блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Картофель — 250 г

Масло сливочное — 10 г

Мука пшеничная — 3 г

Молоко — 150 г

Зелень петрушки

и укропа — 3 г

Соль — 0,5 г

Картофель с морковью

Картофель — 150 г

Морковь — 75 г

Масло сливочное — 15 г

Сахар — 5 г

Соль — 1 г

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками толщиной 1,5—2 см. Положить его в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, посолить и сварить до готовности.

Морковь вымыть и очистить, нарезать кубиками (5—7 мм), положить в небольшую кастрюлю с растопленным маслом, добавить сахар и 1—2 столовые ложки воды и тушить под крышкой до мягкости, время от времени помешивая.

Готовую горячую морковь и картофель сложить в одну посуду и перемешать.

Картофель в мундире

Картофель вымыть щеткой, положить в кастрюлю, залить горячей водой и варить на слабом огне, накрыв крышкой, до полуготовности. Затем посолить и продолжать варить до полной готовности, после чего слить воду, очистить картофель и подавать на стол в горячем виде со сливочным маслом или сметаной, посыпав зеленью.

Картофель в сметанном соусе

Картофель — 250 г

Соус сметанный — 50 г

Зелень петрушки или

укропа — 3 г

Соль — 1 г

Сварить в подсоленной воде картофель в мундире. Очистить его от кожуры, нарезать кубиками и сложить в кастрюлю с горячим сметанным соусом (см. «Соус сметанный» в разделе «Молочные и кисломолочные продукты»). Аккуратно перемешать, довести до кипения и немного проварить.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Картофель с печенью

Картофель вымыть, очистить и сварить на пару. Затем истолочь деревянным пестиком, посолить, влить горячее молоко или бульон и размешать.

Печень вымыть, нарезать тонкими ломтиками, поджарить.

Поджаренную печень разрезать на маленькие кусочки и перемешать с картофельным пюре.

Картофель — 200—250 г
Печень телячья — 50 г
Масло сливочное — 10 г
Молоко или бульон — 50 г
Мука пшеничная — 10 г
Соль — 1 г

Картофель фаршированный

Два клубня картофеля средней величины вымыть, очистить и испечь в духовом шкафу. Затем срезать верхнюю часть клубней и вынуть чайной ложкой мякоть из середины.

Наполнить картофельные клубни фаршем, уложить на смазанную маслом сковороду, полить сметаной, посыпать сухарями и запечь в духовом шкафу.

Приготовление фарша:

$\frac{2}{3}$ вынутой из картофеля мякоти протереть через сито, добавить сырой желток, масло, мелко нарезанную зелень укропа или петрушки и посолить. Всю массу хорошо растереть деревянным пестиком, прибавляя постепенно горячее молоко или мясной бульон.

В фарш можно добавить вареное мясо телятины, курицы, индейки, нежирную вареную ветчину, нарезанную мелкими кубиками, зеленый горошек.

Картофель — 200—250 г
Сметана — 50 г
Сухари молотые — 5 г
Соль — 1 г

Для фарша:

Масло сливочное — 10 г
Яйцо (желток) — $\frac{1}{2}$ шт.
Молоко
(или бульон) — 40 г
Зелень петрушки или
укропа — 5 г

Клецки картофельные

Картофель вымыть щеткой и сварить в мундире на пару или испечь в духовом шкафу. Затем разрезать картофелины пополам, вынуть ложкой

Картофель — 200 г
Масло сливочное — 10 г

Молоко — 30 г
Сметана — 25 г
Яйцо — 1/4 шт.
Сухари молотые — 25 г
Соль — 1 г

мякоть и протереть ее в горячем виде через сито или пропустить через мясорубку. Добавить яичный желток, затем горячее молоко, соль, просеянные сухари, растопленное сливочное масло и взбитый в пену белок. После каждого ингредиента хорошо вымешивать массу.

Вскипятить воду, посолить и варить клецки, отделяя их чайной ложкой, на слабом огне в течение 5—6 минут. Всплывшие клецки вынуть шумовкой, переложить в посуду с растопленным сливочным маслом.

Подавать в горячем виде, полив сметаной.

Котлеты картофельные

Картофель — 200 г
Масло топленое или растительное — 10 г
Яйцо — 1/4 шт.
Мука пшеничная — 3 г
Сухари молотые — 5 г
Соус — 50 г
Соль — 1 г

Картофель вымыть щеткой, сварить в подсоленной воде в мундире. Затем очистить от кожуры и горячим протереть через сито или пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, посолить, хорошо перемешать.

Сделать из картофельной массы котлеты, обваливать их в сухарях, смешанных с мукой, и обжарить на масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

Подавать на стол с грибным (см. «Соус грибной» в разделе «Грибы»), молочным или сметанным соусом (см. «Соус молочный», «Соус сметанный» в разделе «Молочные и кисломолочные продукты»).

Котлеты картофельные, фаршированные мясом

Картофель — 200 г
Говядина — 50 г
Лук репчатый — 10 г
Масло сливочное — 15 г

Картофель вымыть щеткой, сварить в мундире в подсоленной воде, очистить от кожуры и протереть в горячем виде через сито или пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, посолить и хорошо размешать.

Сделать из картофельной массы круглые тонкие лепешки. На середину каждой лепешки положить фарш, соединить края, обвалять в сухарях и придать котлетам овальную приплюснутую форму.

Обжарить котлеты на масле с обеих сторон, а затем поставить их в духовой шкаф на 5 минут.

Готовые котлеты подавать на стол со сметаной.

Сметана — 30 г

Яйцо — 1/4 шт.

Сухари молотые — 10 г

Соль — 1 г

Приготовление фарша:

Лук мелко нарезать, мясо нарезать на кусочки, посолить и обжарить на масле вместе с измельченным луком. Подлить немного воды и тушить под крышкой на слабом огне до мягкости.

Готовое мясо пропустить через мясорубку. Чтобы фарш получился сочный, добавить в него немного бульона, в котором тушилось мясо.

Пюре картофельное с зеленым горошком

Картофель вымыть, сварить на пару или испечь в духовом шкафу. Горячий картофель протереть через сито. Посолить, добавить горячее молоко, постепенно размешивая.

Зеленый горошек смешать с пюре. Довести пюре до кипения, снять с огня и положить кусочек масла.

Вместо зеленого горошка пюре можно смешать с отваренными и мелко нарезанными стручками молодой спаржевой фасоли или морковью.

Картофель — 200 — 250 г

Горошек зеленый

консервированный — 50 г

Масло сливочное — 10 г

Молоко — 50 г

Соль — 0,5 г

Пюре картофельное с мясом

Картофель вымыть, очистить, сварить на пару и протереть через сито или растолочь деревянным пестиком. Разбавить горячим молоком, посолить, добавить сливочное масло и немного проварить.

Картофель — 200 г

Молоко — 50 г

Зелень петрушки или укропа — 1,5 г

Мясо вареное или жареное (говядина, телятина или нежирная вареная ветчина) — 50 г
Масло сливочное — 10 г
Соль — 1 г

Вареное или жареное мясо или ветчину нарезать мелкими кубиками (0,5 см), слегка обжарить на масле и перемешать с картофельным пюре.

Готовое пюре подавать на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Пюре картофельное с яичным желтком

Картофель — 250 г
Масло сливочное — 10 г
Молоко — 50 г
Яйцо (желток) — 1/2 шт.
Соль — 1 г

Картофель вымыть щеткой и испечь в духовом шкафу или сварить на пару, затем протереть в горячем виде через сито. Добавить горячее молоко, размешать.

Поставить посуду с картофельным пюре на огонь, довести до кипения и снять с огня. Положить сливочное масло и яичный желток, предварительно растертый с 20 г охлажденного кипяченого молока.

Готовое пюре должно быть пышным и однородным, без комков.

Пюре картофельное с яйцом

Картофель — 200—250 г
Молоко — 50 г
Масло сливочное — 10 г
Яйцо — 1/4 шт.
Зелень петрушки или укропа — 3 г
Соль — 1 г

Картофель испечь в духовом шкафу или сварить на пару. Приготовить картофельное пюре: печеный или вареный картофель очистить, протереть через сито. Добавить молоко и масло, хорошо размешать.

При подаче на стол готовое пюре выложить в тарелку, полить растопленным маслом и посыпать мелко нарубленным вареным яйцом и измельченной зеленью.

Салат картофельный с яблоками

Картофель — 100 г
Яблоко — 1 шт.

Картофель вымыть, отварить в кожуре. Когда остынет, нарезать тонкими ломтиками. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину, наре-

заты кубиками, перемешать с картофелем. Добавить зеленый горошек, заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью. Дать салату немного постоять и подавать на стол.

Горошек зеленый — 20 г
Зелень укропа или
петрушки — 5 г
Сметана — 30 г

Суп картофельный с рисом

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, лук измельчить. Морковь и лук слегка обжарить в масле. Рис перебрать, хорошо промыть.

Вскипятить воду или бульон, опустить нарезанный картофель и промытый рис. Довести до кипения и положить обжаренные морковь и лук, посолить. Варить на слабом огне в течение 15—20 минут.

В тарелку с супом положить сметану, посыпать измельченной зеленью и подавать на стол.

Картофель — 50 г
Рис — 10 г
Морковь — 10 г
Лук репчатый — 10 г
Масло топленое — 3 г
Вода или бульон — 350 г
Сметана — 5 г
Зелень укропа или
петрушки — 3 г
Соль — 1 г

Суп-пюре картофельный

Вскипятить в кастрюле воду. Картофель вымыть, очистить, разрезать на несколько частей и положить в кипящую воду.

Лук очистить, мелко нарезать и добавить в кастрюлю.

Варить овощи в закрытой кастрюле в течение 30 минут. Затем протереть их вместе с отваром через сито, опять положить в кастрюлю, посолить, довести до кипения, всыпать манную крупу и, помешивая, варить еще 15 минут.

Молоко вскипятить, немного охладить, смешать с сырым желтком и заправить готовый суп этой смесью и сливочным маслом.

Подавать на стол с гренками.

Картофель — 100 г
Крупа манная — 5 г
Лук репчатый — 15 г
Молоко — 100 г
Вода — 300 г
Масло сливочное — 10 г
Яйцо (желток) — 1/2 шт.
Соль — 1 г

КОЛЬРАБИ

Кольраби — один из скороспелых видов капусты. Его выращивают во многих странах мира: Центральной Европе, Америке, Японии, Индии, Китае и др. Питательных веществ в кольраби больше, чем в кочанной капусте. В ней очень много витамина С, кальция и фосфора. По вкусу сырой корнеплод кольраби напоминает капустную кочерыжку, но он более нежный, сочный и сладкий, обладает высокими диетическими качествами и очень полезен для детского питания.



Блинчики из кольраби

Кольраби — 200 г

Яйцо — 1 шт.

Молоко — 20 г

Мука пшеничная — 20 г

Масло

растительное — 10 г

Сметана — 20 г

Соль — 1,5 г

Муку просеять, добавить яйца и молоко и замесить тесто для блинчиков. Оставить его на 30 минут.

Кольраби вымыть, очистить, натереть на крупной терке, положить в тесто, посолить и размешать.

Разогреть сковороду с маслом и испечь блинчики. Подавать на стол со сметаной.

Запеканка из кольраби

Кольраби — 200 г

Яйцо — $\frac{1}{4}$ шт.

Масло сливочное — 20 г

Соль — 1,5 г

Сахар — 5 г

*Зелень петрушки или
укропа — 3 г*

Кольраби очистить, мелко нашинковать, обжарить и протушить в масле на сковороде под крышкой до мягкости. Добавить сахар, посолить, перемешать.

Выложить в посуду, смазанную маслом, залить взбитыми яйцами и поставить запекаться в духовой шкаф.

При подаче на стол посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

Кольраби фаршированные

Кольраби вымыть, очистить, залить небольшим количеством воды и немного потушить. Срезать верхушку, удалить сердцевину.

Булочку размочить в молоке, смешать с мясным фаршем, яйцом, солью и измельченной зеленью петрушки. Нафаршировать этой смесью кольраби.

Разогреть сковороду с маслом, положить нафаршированные кольраби, залить водой до половины, накрыть крышкой и довести до кипения. Слегка обжарить муку и добавить, помешивая, в сковороду, чтобы загустить соус. Тушить на слабом огне под крышкой в течение 15 минут.

Готовые фаршированные кольраби подавать с картофельным пюре или отварным картофелем, посыпанным зеленью петрушки.

Кольраби (средней величины) — 1 шт.
Фарш мясной — 25 г
Масло сливочное — 10 г
Яйцо — 1/4 шт.
Булочка пшеничная — 25 г
Мука — 5 г
Молоко — 30 г
Соль — 1 г
Зелень петрушки — 5 г

КУКУРУЗА

Родина кукурузы (маиса) — Южная Америка, где она возделывалась много тысяч лет. Индейцы знали около 200 блюд, которые можно было приготовить из маиса. Ирокезы выращивали более 10 разновидностей кукурузы. В настоящее время кукуруза является одной из основных культур современного мирового земледелия и занимает по площади возделывания третье место, уступая лишь пшенице и рису. Едят ее на первое, на второе и на третье, используют и как приправу, и как деликатес (сладкие кукурузные хлопья).

В кукурузе содержится четверть элементов периодической системы Менделеева. В кукурузном зерне есть жир (до 10%), клетчатка (до 2,8%) и крахмал (до 83%), а также фосфор, железо, мышьяк, магний, калий, алюминий, медь, никель, бром, кобальт и золото.

Всего в кукурузе находится 18 различных аминокислот, а также другие ценные вещества. Глютаминовая кислота, которую получают из кукурузы, применяется при лечении нервных и психических заболеваний и играет очень важную роль в обмене веществ, особенно головного мозга и сердца.

Глутаминовая кислота является составной частью кроветворного витамина — фолиевой кислоты — влияет на кроветворение. Содержатся в кукурузе также витамины С, D, группы В, провитамин А. Кукурузное масло богато витамином Е и полезно при дефиците его в организме. Оно снижает уровень холестерина в крови и обладает также желчегонным действием.

Внимание!

Кукурузу не рекомендуют давать детям с плохим аппетитом и пониженной массой тела.



Кукуруза отварная

Кукуруза

(початок) — 200—220 г

Масло сливочное — 5 г

Соль — 1 г

Початки кукурузы молочно-восковой спелости вымыть и, не снимая листьев, положить в посуду, залить водой, посолить и варить до готовности.

Затем очистить ее от листьев и волосков и подавать на стол с кусочком сливочного масла.

Зерна кукурузы восковой спелости более плотные, поэтому их лучше срезать и подать отдельно на тарелке, заправив маслом.

Пудинг кукурузный

На 2 порции:

Свежая или мороженная кукуруза — 200 г

Молоко — 160 г

Сахар — 20 г

Яйцо — 1 шт.

Соль — 2 г

Желток отделить от белка и хорошо перемешать его с кукурузой. Добавить молоко, сахар и соль и тщательно размешать до однородной массы. Взбить яичный белок в пышную пену, влить его в кукурузную массу и осторожно перемешать сверху вниз.

Смазать маслом глубокую сковороду, выложить в нее подготовленную кукурузную массу и выпекать при среднем огне в течение часа.

Салат овощной с кукурузой

Цветную капусту очистить, промыть, сварить в подсоленной воде, затем охладить и разделить на соцветия.

Свежие огурцы и помидоры вымыть, нарезать ломтиками.

Салат перебрать, промыть в холодной кипяченой воде, меняя ее несколько раз, и мелко нарезать.

Початок кукурузы вымыть и, не очищая от листьев, сварить в слегка подсоленной воде. Очистить вареный початок от листьев и вынуть зерна. Смешать их с овощами, посолить и заправить сметаной.

Кукуруза — 25 г
Помидоры — 20 г
Огурцы — 20 г
Салат — 10 г
Капуста цветная — 10 г
Сметана — 20 г
Соль — 1 г

Суп-пюре из кукурузы

Кукурузу молочной спелости очистить, вымыть, вынуть зерна. Вскипятить воду и сварить зерна до мягкости. Влить молоко, посолить и варить еще в течение 30 минут. Затем протереть кукурузу вместе с отваром через сито. Довести суп до кипения, размешивая, и снять с огня. Готовый суп заправить сливочным маслом, сливками и яичным желтком.

При подаче на стол в тарелку с супом положить кукурузные хлопья.

Кукуруза — 100 г
Вода — 100 г
Молоко — 100 г
Сливки — 15 г
Масло сливочное — 6 г
Яйцо — 1/2 шт.
Хлопья кукурузные — 7 г
Соль — 1,5 г

ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ

Лук известен с незапамятных времен. Его выращивали за много тысячелетий до нашей эры в Месопотамии, Персии, Средиземноморье, Индии. Из Персии он попал в Древнюю Грецию, Рим и Египет. А в Средние века его уже выращивали во многих странах Европы, в том числе и в России.

У древних египтян лук был не только любимейшим овощем, но и священным растением. Он считался земным подобием Луны, которая являлась для них символом вечности. Жрецы не употребляли лук в пищу. Но им питался простой народ и рабы-строители пирамид — об этом свидетельствуют иероглифические надписи на пирамиде Хеопса. И все же для всех древних египтян лук являлся священным: они клялись на луковнице в доказательство своей правоты. Человек не мог съесть лук, на котором клялся, иначе он считался бы клятвопреступником.

Люди издавна знали о полезных свойствах лука и верили, что он защищает от болезней. Еще Диоскорид писал: «Ничто так не очищает организм, как лук». Во время эпидемий в домах вывешивали связки лука. Было замечено, что люди, которые ежедневно ели лук, оставались здоровыми. В Древнем Риме лук был введен в солдатский рацион. Полководец Ксенофонт приказал ежедневно кормить луком своих солдат, считая, что лук дает силу и мощь.

В Средние века лук ценился не менее, чем в древности. Он был талисманом, предохраняющим от стрел и меча. Цветок лука, прикрепленный к шлему рыцаря, считался молчаливым вызовом сопернику. Лук считали сильнейшим средством от дурного глаза, порчи и колдовства, растением, дающим отвагу, энергию и силу. Его широко использовали средневековые лекари.

В настоящее время нашлось научное объяснение свойствам, которые приписывались луку: в нем обнаружили фитонциды, убивающие вредные бактерии, а также целый ряд полезных, биологически активных веществ: много витаминов, углеводы, слизи, ферменты, эфирные масла, органические кислоты, минеральные соли.

Лук полезен при желудочно-кишечных заболеваниях. Он возбуждает аппетит, улучшает пищеварение. Это замечательное лечебное средство при гриппе и заболеваниях органов дыхания.

Лук — прекрасный источник витамина С, но в этом отношении еще более полезен зеленый лук. Достаточно съесть всего 100 г его, чтобы обеспечить организм суточной потребностью витамина С. Зеленый лук ценен тем, что появляется уже ранней весной, когда фрукты и овощи еще

не созрели. В зеленом луке содержится много железа, и он полезен при заболеваниях крови. А именно весной кроветворная система нуждается в поддержке.

Лук полезно использовать в детском питании как приправу к различным блюдам и салатам. Это улучшает их вкус, повышает питательность.

Внимание!

Следует помнить, что в зеленом луке самое ценное — белая мясистая ножка и зеленые перья длиной не более 10 см от белой части. При употреблении остальной части зеленого лука может возникнуть головная боль, раздражительность, брожение в желудке. Зеленым луком злоупотреблять не следует: в его состав входит трудноусвояемая клетчатка и вещества, которые раздражают слизистую оболочку кишечника и желудка. При заболеваниях печени и желчного пузыря зеленый лук лучше исключить из детского рациона.

Однако вредные для организма свойства зеленого лука можно ослабить, если вымыть его в холодной соленой воде и оставить в ней на 30 минут, а также если есть зеленый лук с растительным маслом.



Бутерброд «Витаминный»

Взбить масло в эмалированной посуде, добавив мелко нарезанную зелень и соль. Яблоко (желательно кислое) очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Ломтики хлеба намазать витаминным маслом, сверху положить яблочное пюре и украсить веточками петрушки.

Масло сливочное — 120 г

Хлеб

белый — 3—4 ломтика

Яблоко — 1 шт.

Лук

зеленый — 1 ст. ложка

Зелень петрушки

Соль — 1 г

Зеленый салат

Салат и лук перебрать, промыть, мелко нарезать, посолить и тщательно перемешать. Выложить в салатницу, заправить растительным

Лук зеленый — 10 г

Салат — 50 г

Зелень петрушки — 3 г
Масло
растительное — 0,5 г

маслом и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Лук зеленый с морковью

Лук зеленый — 20 г
Морковь — 50 г
Сметана — 20 г
Соль — 0,5 г
Зелень петрушки — 3 г

Зеленый лук вымыть и мелко нарезать, морковь тщательно вымыть щеткой, очистить, ополоснуть кипяченой водой и натереть на крупной терке. Перемешать морковь с луком, посолить, заправить сметаной, посыпать измельченной зеленью петрушки и подавать на стол.

Салат «Весна»

Лук зеленый — 10 г
Салат — 20 г
Огурец свежий — 20 г,
Редис — 20 г
Морковь вареная — 20 г
Зелень укропа — 3 г,
Сметана — 25 г
Соль — 0,5 г

Морковь вымыть, сварить, очистить и нарезать. Огурец и редис вымыть, нарезать тонкими кружочками. Лук и салат перебрать, вымыть, мелко нарезать. Смешать все, посолить, выложить в салатницу и заправить сметаной.

Салат с зеленым луком и огурцами

Огурец свежий — 50 г
Зеленый лук — 10 г
Яйцо — 1/2 шт.
Сметана — 20 г
Соль — 0,5 г

Огурец вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками.

Зеленый лук хорошо вымыть и измельчить. Яйцо сварить вкрутую и нарубить. Смешать все, посолить, заправить сметаной и подавать на стол.

МОРКОВЬ

Уже более 4000 лет морковь употребляется в пищу. Ее знали еще древние греки, римляне и германцы. В Средние века это растение считалось деликатесом, и лишь с XVII века морковь стали выращивать в Европе повсеместно. На Руси она также была известна с глубокой древности.

Дикая морковь совсем не похожа на культурную: у нее жесткий и тонкий корень. А культурная создавалась на протяжении целых столетий, и сейчас мы имеем много ее сортов, разнообразных по форме, окраске и вкусу. Корнеплоды моркови бывают не только оранжевые, но и белые, желтые и даже фиолетовые. Всем известна самая маленькая, очень приятная на вкус морковь — каротель. Но есть морковь длиной в 1 м и толщиной с крупную свеклу. Ее выращивают в Японии и Китае.

О многих растениях существуют легенды, сказки, предания, пословицы и поговорки. Так, в старину считали, что морковь — любимое лакомство гномов. Существовало поверье: если вечером отнесешь в лес миску с пареной морковью и оставишь ее там, то гномы съедят ее, а в благодарность оставят на этом месте слиток золота.

Морковь — это целая копилка витаминов. В ней содержатся витамины B₁, B₂, B₃, B₆, C, E, K, PP, провитамин A. Особенно много в ней провитамина A, который превращается в организме в витамин A и улучшает обмен веществ, состояние кожи, слизистых оболочек, зрение. Недаром морковь включают в различные диеты для улучшения зрения. Витамин A участвует в процессах роста, поэтому морковь очень полезна детям.

Морковь красного цвета более богата витаминами. В корнеплодах моркови также содержится сахар, белки, клетчатка, много минеральных веществ (кальций, железо, калий, натрий, магний, фосфор, медь, кобальт, бор, хром, йод), эфирное и жирное масла, флавоноиды, пектин, азотистые вещества, а также фитонциды, убивающие микробы.

Морковный сок, в котором содержатся все ценные лечебные и питательные вещества, особенно рекомендуется для детского питания. Витамин A — это витамин роста, он способствует умственному и физическому развитию ребенка, укрепляет его организм, повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Особенно полезен морковный сок при малокровии, нарушении минерального обмена.

Морковь полезна при слабом зрении и сердечно-сосудистых заболеваниях, (еще в старину на Руси морковным соком лечились при ослабленном зрении и болезнях сердца)

Морковь и морковный сок можно давать маленьким детям как легкое слабительное средство (по столовой ложке утром и вечером). Морковный

сок также оказывает мочегонное, бактерицидное и противовоспалительное действие. Его полезно давать детям в смеси с медом при простудных заболеваниях, бронхитах, ангинах, использовать в качестве полосканий при стоматите. Сырую тертую морковь, смешанную с растительным маслом издавна давали детям как противоглистное средство.

По мнению некоторых врачей, морковный сок, благодаря содержанию бета-каротина, препятствует развитию онкологических заболеваний. Известно, что русская народная медицина рекомендовала прикладывать тертую морковь к злокачественным образованиям на коже.

Морковный сок в смеси с огуречным употребляют при лечении ревматизма. А при гипогликемии рекомендуется употреблять смесь морковного и ананасного соков, взятых в равных частях.

Издавна в народной медицине морковь использовали для лечения печени. Она была испытанным средством от желтухи. В настоящее время существует научное подтверждение, что морковный сок растворяет вещества, закупоривающие проходы в печени.

Высокое содержание йода в моркови позволяет использовать ее при пониженной функции щитовидной железы.

Детям полезно регулярно употреблять сырую морковь: это обеспечивает нормальный рост зубов. В раннем возрасте у детей может встречаться такой дефект, как недоразвитая нижняя челюсть. Это возникает из-за недостатка кальция в организме, а также отсутствия сырой пищи, которую нужно жевать. Нормальный рост костей и зубов при этом тормозится. Давайте ребенку перед каждым завтраком, обедом и ужином жевать сырую морковку, и у него окрепнут зубы и доразовьется нижняя челюсть.

Если ребенок страдает ожирением или предрасположен к нему, то морковь является хорошим средством для профилактики и лечения этого заболевания.

Из моркови готовят различные блюда — салаты, супы, запеканки, пудинги, морковные котлеты, а также варенье. Но полезнее всего есть морковь в свежем виде, тертую, с небольшим добавлением жира. Провитамин А не растворяется в воде, он усваивается организмом только в присутствии жиров. Поэтому блюда из моркови нужно заправлять сметаной или растительным маслом.

Советы

1. При покупке моркови выбирайте корнеплоды хорошей формы, крепкие, гладкие, свежие, хорошего цвета. У свежей моркови будет зеленая свежая ботва. Однако если ботва слишком густая, у моркови может оказаться слишком большая сердцевина, к тому же деревянистая.

2. Морковь необходимо тщательно мыть щеткой в проточной холодной воде.
3. Очищать и нарезать морковь нужно непосредственно перед приготовлением.
4. С вымытой моркови кожицу надо очищать очень тонко, так как именно под ней находится больше всего витаминов. Лучше ее соскабливать ножом.
5. Чтобы витамины не разрушались во время варки моркови, варить и тушить ее нужно под плотно закрытой крышкой и не переваривать. Морковные блюда лучше не подогревать, от этого витамины также теряются.

Как приготовить свежий морковный сок

Морковь тщательно вымыть щеткой, очистить и натереть на мелкой терке или пропустить через соковыжималку. Натертую на терке морковь отжать через чистую марлю.

Полученный сок можно разбавить на $\frac{1}{4}$ любым ягодным соком — смородиновым, брусничным, земляничным, клюквенным. Чтобы каротин лучше усвоился, ребенку нужно дать вместе с соком ломтик хлеба с маслом.

Внимание!

Морковь не следует давать детям при обострениях язвенной болезни, а также при воспалительных процессах тонкого и толстого кишечника и энтеритах.

Необходимо помнить, что сырую тертую морковь можно давать детям только начиная с возраста 1—2 лет.



Запеканка из моркови

Морковь хорошо вымыть, очистить, натереть на терке. Добавить воду, 5 г сливочного масла и сахар и тушить до мягкости на небольшом огне.

Приготовить густой молочный соус (см. «Соус молочный» в разделе «Молоко и кисломолочные продукты»), смешать его с тушеной морковью, добавить желток, затем взбитый в пену белок и все хорошо перемешать.

Морковь — 200 г
Масло сливочное — 15 г
Яйцо — $\frac{1}{4}$ шт.
Вода — 50 г
Соус
молочный — 100 г
Сухари молотые — 5 г

Сахар — 1,5 г

Соль — 1 г

Смазать маслом посуду, посыпать молотыми сухарями, выложить в нее морковную массу и положить сверху кусочки сливочного масла. Запечь в духовом шкафу.

Котлеты морковные

Морковь — 200 г

Крупа манная — 20 г

Сухари молотые — 15 г

Масло сливочное — 15 г

Сметана — 25 г

Молоко — 50 г

Яйцо — $\frac{1}{4}$ шт.

Сахар — 1,5 г

Соль — 1 г

Морковь вымыть, кожицу тонко соскоблить, натереть на терке и положить в кастрюлю. Добавить молоко, сахар и 5 г сливочного масла. Накрыть крышкой и тушить на небольшом огне до готовности. Затем всыпать, помешивая, манную крупу и продолжать варить до загустения, все время помешивая. Готовую массу посолить, добавить яйцо и хорошо перемешать.

Сформовать котлеты, обвалять их в просеянных сухарях и обжарить на сливочном масле до образования румяной корочки. Затем поставить сковороду с котлетами на 3—5 минут в духовой шкаф или оставить на 5 минут на очень слабом огне, накрыв крышкой.

При подаче на стол морковные котлеты полить сметаной.

Морковное лакомство (заготовка на зиму)

Вскипятить воду и запарить в ней апельсиновые корки на 2 часа.

Морковь вымыть, очистить и нарезать кубиками, кружочками, звездочками или крупно шинковать.

Сварить сахарный сироп и опустить в него подготовленную морковь.

Апельсиновые корки вынуть из воды, обдать кипятком и положить их в варенье. Варить на слабом огне до готовности, снимая образовавшуюся при кипении пену.

Готовое варенье разлить в чистые стерильные банки и укупорить.

У этого морковного варенья красивый вид и чудесный аромат.

Морковь с зеленым горошком

Зеленый горошек очистить, промыть, отварить в небольшом количестве воды. Отцедить, отвар оставить. Морковь вымыть, очистить, нарезать маленькими кубиками и положить в кастрюлю. Добавить 2—3 столовые ложки отвара от горошка и 5 г масла. Накрыть крышкой и тушить, пока морковь не станет мягкой. Добавить зеленый горошек, сахар, соль, горячее молоко и кусочки сливочного масла, смешанного с мукой. Довести до кипения и, помешивая, варить в течение 8—10 минут.

Морковь — 100 г
Горошек зеленый — 50 г
Масло сливочное — 10 г
Молоко — 50 г
Мука пшеничная — 5 г
Сахар — 2,5 г
Соль — 1 г

Морковь с зеленым луком

Морковь и лук вымыть, очистить. Морковь нарезать мелкими кубиками, лук измельчить и обжарить их в сковороде на масле. Добавить сахар, соль, залить бульоном и тушить на слабом огне в течение 20—30 минут, пока жидкость не выкипит полностью. Снять с огня, заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки и подавать в качестве гарнира к отварному мясу.

Морковь — 100 г
Лук зеленый — 100 г
Масло сливочное — 25 г
Бульон — 70 г
Сметана — 8 г
Сахар — 2,5 г
Соль — 1 г
Зелень петрушки — 3 г

Морковь с облепиховым соком (заготовка на зиму)

Морковь тщательно вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Положить в посуду, добавить сахар и облепиховый сок, поставить на огонь. Довести до кипения, убавить огонь и варить в течение 20 минут.

Морковь — 1 кг
Сок облепиховый — 200 г
Сахар — 200 г

Кипящую массу разлить в стерильные банки 0,5 л, накрыть крышками и стерилизовать в течение 10 минут, затем закатать.

Морковь тушеная

Морковь — 200 г
Масло сливочное — 15 г
Молоко — 100 г
Вода — 50 г
Мука пшеничная — 3 г
Сахар — 1 г
Соль — 1 г

Морковь хорошо вымыть, очистить, нарезать соломкой и положить в кастрюлю. Добавить воду, сахар, соль, 10 г сливочного масла и тушить в закрытой посуде, пока морковь не станет мягкой. Затем влить горячее молоко, положить муку, смешанную с оставшимся сливочным маслом, довести, помешивая, до кипения и немного проварить.

Морковь, тушенная с изюмом и черносливом

Морковь — 100 г
Чернослив — 30 г
Изюм — 15 г
Молоко — 30 г
Масло сливочное — 15 г
Мед — 30 г

Чернослив тщательно промыть, замочить в воде на 2 часа. Изюм перебрать и промыть. Морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, положить в посуду. Залить молоком, добавить масло и тушить под крышкой до полуготовности. Затем положить изюм, нарезанный кусочками чернослив, добавить мед и тушить до полной готовности.

Напиток каротиновый

Сок морковный — 80 г
Сок апельсиновый — 20 г
Сок лимонный — 10 г
Вода — 20 г
Мед — 6 г

Растворить мед в кипяченой охлажденной воде. Смешать с морковным, апельсиновым и лимонным соками. Подавать на стол охлажденным.

Пудинг морковный с яблоками

Морковь вымыть, очистить, натереть на терке. Залить водой, положить 5 г сахара, сливочное масло и тушить до мягкости. Хлеб (без корки) разрезать на кусочки, залить холодным молоком и, когда набухнет, размять вилкой.

Яблоко вымыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину и натереть на терке. Смешать тушеную морковь с размятым хлебом, добавить тертое яблоко, яичный желток, а затем взбитый в пышную пену белок.

Смазать маслом форму, посыпать ее сахарным песком и выложить подготовленную массу. Накрыть форму крышкой и варить пудинг на водяной бане в течение 40—45 минут.

Морковь — 100 г
Яблоки — 100 г
Масло сливочное — 5 г
Хлеб пшеничный — 20 г
Молоко — 30 г
Яйцо — 1/2 шт.
Сахар — 8 г
Соль — 1 г

Пюре морковное с гренками

Морковь вымыть, очистить от кожицы, нарезать кусочками и сварить на пару до мягкости. Затем протереть через сито.

Растереть 10 г сливочного масла с мукой. В морковную массу добавить сахар, соль, влить молоко и довести до кипения. Добавить масляно-мучную смесь и, помешивая, варить до загустения.

Горячее пюре выложить на тарелку, положить на него сверху кусочек сливочного масла или полить сметаной. Подавать на стол с гренками.

Приготовление гренок:

Хлеб разрезать на ломтики толщиной около 1 см, а затем на кусочки треугольной формы.

Яйцо смешать с молоком, добавить сахар и соль, хорошо перемешать. Смочить в этой смеси кусочки хлеба и обжарить на сливочном масле с обеих сторон до образования золотистой корочки.

Морковь — 200 г
Масло сливочное — 15 г
Сметана — 20 г
Молоко — 50 г
Мука пшеничная — 3 г
Сахар — 3 г
Соль — 1 г
Для гренок:
Хлеб пшеничный — 50 г
Масло сливочное — 5 г
Молоко — 50 г
Яйцо — 1/4 шт.
Сахар — 2 г
Соль — 0,5 г

Салат витаминный

Морковь — 20 г
Капуста — 30 г
Яблоки — 25 г
Лук зеленый — 5 г
Сметана — 20 г
Сок лимонный — 3 г
Сахар — 3 г
Соль — 1 г

Все овощи вымыть и очистить. Капусту тонко нашинковать, лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.

Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой.

Все перемешать, посолить, заправить сахаром, лимонным соком и сметаной. Выложить в салатницу и подавать на стол.

Салат морковный с клюквенным вареньем

Морковь — 100 г
Клюквенное варенье — 25 г
Клюква (ягоды) — 15 г
Орехи грецкие — 30 г

Грецкие орехи очистить, ядра поджарить и измельчить. Морковь хорошо вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Смешать с клюквенным вареньем, выложить в вазочку, украсить ягодами клюквы и посыпать измельченными орехами.

Суп-пюре из моркови

Морковь — 100 г
Рис — 25 г
Масло сливочное — 10 г
Сахар — 5 г
Молоко — 100 г
Вода — 300 г
Соль — 1 г

Морковь хорошо вымыть, очистить, нарезать на кусочки, положить в кастрюлю и залить небольшим количеством кипятка. Добавить масло, сахар и довести до кипения, накрыв кастрюлю крышкой.

Вымыть рис и положить его в кастрюлю с морковью. Залить горячей водой так, чтобы рис был только покрыт. Варить суп на слабом огне в течение 30 минут.

Сваренные морковь и рис протереть через сито, развести молоком, посолить и довести до кипения.

Готовый суп вылить в тарелку и положить кусочек сливочного масла.

ОГУРЦЫ

Огурцы культивируют много тысячелетий. Их ели древние египтяне, греки, римляне. Это один из немногих овощей, упомянутых в Библии. Родиной огурцов считается Индия, их выращивали там еще за 3000 лет до нашей эры. В 200 году до нашей эры китайский посланник, прибывший в Персию, впервые увидел огурцы. Он привез их с собой в Китай.

Хорошо были известны огурцы и древним египтянам: сохранились храмовые фрески, на которых они изображены вместе с виноградом. В древней Греции существовал город Сикион, т. е. «город огурцов», а римляне выращивали огурцы в парниках и солили их в кадках.

Гораздо позже один английский морской капитан привез из Вест-Индии маринованные корнишоны. Вскоре огурцы стали выращивать и в Англии.

В России огурцы с давних пор были любимым овощным растением. Впервые печатные сведения о них появились у нас в XVI веке. В XVIII веке в известном руководстве по земледелию было написано: «Понеже в России... огурцы лучше других европейских мест растут, то ради здесь об них много и описывать не надо».

В настоящее время огурцы — один из самых распространенных овощей.

Хотя питательная ценность огурцов невелика, они имеют особую диетическую ценность и могут быть полезными в детском питании.

В них много воды — до 97%, но при этом другие вещества, содержащиеся в огурцах, обуславливают их целебные свойства. В огурцах находятся сахара, клетчатка, азотистые вещества, органические кислоты, ферменты, минеральные соли: калия (150—170 мг%), натрия, кальция, магния, железа, фосфора, а также йод и сера. Есть в них витамины С, В₁, В₂, Р, РР, Н и провитамин А.

Огурцы повышают аппетит, способствуют всасыванию жиров и белков; они обладают слабительным действием, поэтому их рекомендуется давать детям, страдающим хроническими запорами. Огурцы содержат уникальный комплекс минеральных веществ, в них много калия. Они полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях, так как оказывают регулирующее и разгрузочное действие на работу сердца.

Огуречные семена способствуют очищению внутренних стенок кровеносных сосудов. Огурцы также обладают мочегонным и желчегонным действием, регулируют работу почек и печени.

По результатам некоторых исследований, огурцы обладают слабым противоопухолевым действием.

При заболеваниях дыхательных путей и кашле полезно давать детям огуречный сок, смешанный с медом.

Огуречный сок — замечательное средство при лечении ревматизма: он выводит из организма мочевую кислоту, способствующую этому заболеванию. Этот сок оказывает самое лучшее мочегонное действие: в нем содержится 40% калия, 10% натрия и 7,5% кальция.

Сера, содержащаяся в огурцах, способствует укреплению зубов, волос и ногтей. А йод необходим для нормальной работы щитовидной железы.

Огурец может помочь при зуде и воспалении глаз, возникающих при аллергии на пыльцу растений. Для этого нужно размять огурец в кашицу, завернуть в чистую марлю и положить на веки примерно на 30 минут.

Из огурцов для детей можно готовить салаты и гарниры, варить рассольники.

Советы

1. Выбирая огурцы, ищите крепкие, свежие, ровные, с незрелыми зернышками. Не используйте вялые, сморщенные, блеклого цвета, слишком большие огурцы с дряблой мякотью.
2. При обработке огурцов желательно очищать их от кожицы и отрезать хвостик, так как нитраты обычно накапливаются именно в этих частях.

Внимание!

При желудочно-кишечных заболеваниях, пороках сердца, заболеваниях почек и печени детям не следует давать соленые огурцы. Так как огурцы возбуждают аппетит, их не следует давать детям при ожирении. Свежие огурцы нельзя давать при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, при энтероколитах, острых и хронических гастритах.



«Зеленый» бутерброд

Зелень петрушки или укропа вымыть несколько раз, ополоснуть прохладной кипяченой водой и обсушить на чистом полотенце. Хорошо измельчить ее и тщательно смешать со сливочным маслом. Нарезать хлеб тонкими ломтиками и намазать «зеленым» маслом. Сверху украсить кружочками молодого свежего или маринованного огурца.

Рассольник

Крупу перебрать, тщательно промыть в теплой воде, а затем облить горячей. Сварить как кашу в отдельной посуде (соотношение крупы и воды — 1:3).

Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, мелко нарезать. Слегка обжарить лук и морковь на сковороде с маслом. Картофель вымыть, очистить, нарезать брусочками. Соленые огурцы очистить от кожицы (если она грубая) и нарезать ромбиками.

Вскипятить бульон, опустить в него картофель и снова довести до кипения. Затем добавить сваренную крупу (рис закладывать вместе с картофелем), обжаренные лук и морковь и нарезанные соленые огурцы. Варить на слабом огне в течение 15—20 минут.

Готовый рассольник вылить в тарелку, положить сметану, посыпать измельченным укропом и подавать на стол.

Картофель — 75 г
Огурцы соленые — 15 г
Крупа (рис, перловая, овсяная) — 8 г
Морковь — 10 г
Лук репчатый — 5 г
Масло сливочное — 5 г
Сметана — 5 г
Зелень укропа — 3 г

Салат из свежих огурцов

Свежий огурец вымыть. Если у него грубая кожица, то очистить. Нарезать тонкими кружочками, посолить, перемешать и заправить сметаной, растертой с яичным желтком.

Салат посыпать измельченной зеленью укропа и подавать на стол.

Огурцы — 100 г
Сметана — 20 г
Яйцо (желток) — 1/4 шт.
Зелень укропа — 2 г
Соль — 0,5 г

Салат «Нильский крокодил»

Все овощи вымыть. Редис нарезать кружочками, морковь — тонкой соломкой, салат — на кусочки.

Сделать из огурца крокодила. Отрезать наискось один его конец, сделать на нем разрез

Огурец (длинный, прямой) — 1 шт.
Редис — 50 г
Морковь — 50 г

Листья салата — 20 г
Колбаса
вареная — 1 ломтик
Лимонный сок — 5 г
Сахар — 10 г
Соль — 1 г
Сметана — 50 г
Ягоды черной
смородины — 2 шт.

и вложить «язык» из ломтика колбасы. Сверху сделать надрезы и вставить два кружочка редиски — это будут глаза. Зрачки сделать из ягод черной смородины. Весь огурец нарезать тонкими ломтиками, но не до конца, чтобы крокодил не рассыпался. Немного посолить.

В сметану добавить соль, сахар и лимонный сок. Все перемешать. Нарезанные морковь, редис и салат выложить на блюдо и залить приправленной сметаной. Это будет берег реки и заросли. На них положить «крокодила» и прикрыть его хвост листиками салата.

Этот салат можно приготовить для праздничного стола вашего малыша.

Салат огуречный с латуком

Огурцы — 100 г
Латук — 50 г
Лук зеленый — 25 г
Сметана — 30 г
Сахар — 1,5 г
Соль — 1 г

Огурец, листья салата-латука и зеленый лук хорошо вымыть. Огурец нарезать кружочками, листья салата разрезать на 3—4 части, лук измельчить, перемешать все овощи, посолить, добавить сахар, заправить сметаной.

Салат огуречный с помидорами и зеленью

Огурцы — 70 г
Помидоры — 50 г
Салат — 20 г
Лук зеленый — 10 г
Яйцо — 1/4 шт.
Сметана — 30 г
Соль — 1 г
Укроп — 2 г

Овощи и зелень хорошо вымыть. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками. Зеленый лук тонко нашинковать. У листьев салата удалить черешки и разрезать их на несколько частей.

Яйцо сварить вкрутую. Отделить белок от желтка. Белок мелко нарезать, а желток растереть со сметаной.

Подготовленные овощи посолить, заправить сметаной, выложить в салатницу, посыпать сверху измельченным яичным белком, украсить кружочками огурца и ломтиками помидоров.

ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ

Родина перца — Мексика и Гватемала. Это очень древнее растение, оно было известно еще за 6000 лет до нашей эры.

В Европе оно стало известно в XV веке, его привез Колумб после открытия Америки. В XVI—XVII веках перец появился и на юге России, где стал одной из любимых культур.

Существует поговорка: «Кто ест сладкий перец, тот долго живет». Перец считается защитным продуктом: в нем содержится много веществ, которые повышают сопротивляемость организма к болезням.

Плоды сладкого перца богаты сахарами (в основном, глюкозой и фруктозой), в них есть белок, эфирное масло, органические кислоты (лимонная и яблочная). В перце много минеральных веществ: калий, кальций, железо, магний, фосфор, алюминий, сера, цинк, хлор, кремний, — а также витамины B_1 , B_2 , E, PP, фолиевая кислота.

По содержанию витамина C сладкий перец превосходит все овощные культуры: у некоторых сортов количество этого витамина достигает 300—400 мг% — намного больше, чем у citrusовых. Очень много в нем и витамина P — до 500 мг%, который укрепляет кровеносные сосуды, особенно капилляры, снижает их проницаемость. Особенно активно этот витамин действует в комплексе с витамином C. Один плод сладкого перца полностью обеспечивает суточную потребность человеческого организма в витаминах C и P.

Богат сладкий перец и провитамином A — его в нем почти столько же, сколько в моркови. Именно витамин A обеспечивает сопротивляемость организма, особенно к простудам и катаральным инфекциям, оберегает состояние кожи и слизистых оболочек.

Перец помогает организму усваивать железо, необходимое для нормального кроветворения и кровообращения. Поэтому он чрезвычайно полезен при малокровии. Он также способствует нормальному обмену веществ, укрепляет центральную нервную систему и является замечательным лечебным средством при гипо- и авитаминозе. Кремний, содержащийся в перце, необходим для того, чтобы волосы, кожа, ногти и зубы были здоровыми и красивыми.

Совершенно очевидно, что этот овощ чрезвычайно полезен для детей. Давайте им сладкий перец, особенно красного цвета (в нем гораздо больше витамина C), в свежем виде — так он наиболее полезен. Можно его также давать в вареном, печеном, фаршированном виде.

Внимание!

Сладкий перец нельзя есть детям, страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, холециститами, хроническими гепатитами, колитами и энтероколитами.

Перец тушеный

*Перец сладкий (зеленый,
желтый*

и красный) — 200 г

Лук репчатый — 20 г

Масло

растительное — 20 г

Сметана — 30 г

Соль — 1 г

Стручки перца вымыть, разрезать и удалить сердцевину. Еще раз промыть, нарезать крупными полосками. Лук нарезать, обжарить на сковороде с растительным маслом, положить в сковороду перец, посолить и тушить под крышкой на слабом огне до готовности. Если образуется слишком много жидкости, в конце тушения снять крышку, чтобы жидкость испарилась.

Тушеный перец подавать на стол в качестве закуски или гарнира к мясным блюдам.

Перец фаршированный с овощами

Перец сладкий — 90 г

Кабачки — 100 г

Масло сливочное — 5 г

Сухари молотые — 3 г

Соус — 30 г

Соль — 1 г

Для фарша:

Мясо вареное — 40 г

Лук — 10 г

Рис — 15 г

Перец вымыть, удалить семена и опустить на 2—3 минуты в кипяток. Кабачки вымыть, очистить, разрезать на несколько частей поперек, вынуть сердцевину с семенами. Отварить их до полуготовности в подсоленном кипятке. Спелые небольшие помидоры вымыть, срезать верхнюю часть, удалить часть мякоти и семена.

Приготовить фарш: мясо пропустить через мясорубку. Лук измельчить и поджарить. Рис перебрать, промыть несколько раз и отварить в подсоленной воде. Перемешать лук и рис с измельченным мясом.

Наполнить фаршем все подготовленные овощи, уложить их на противень, смазанный маслом, посыпать сверху просеянными сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовом шкафу.

Салат со сладким перцем

Все овощи тщательно вымыть, ополоснув кипяченой водой. Перец очистить от семян, нарезать тонкими кружочками. Помидор нарезать дольками, огурцы очистить от кожицы и нарезать кружочками. Все овощи смешать, посолить и заправить сметаной. Зелень петрушки промыть, дать стечь воде, мелко нарезать и посыпать ею салат.

Сладкий перец — 50 г
Помидоры — 50 г
Огурцы — 30 г
Зелень петрушки — 3 г
Сметана — 30 г
Соль — 1 г

ПОМИДОРЫ

Родина помидора — Южная Америка. С древнейших времен их возделывали в Центральной Мексике и в Перу. В Перу, Северном Чили, на Эквадоре, Галапагосских островах до сих пор существуют помидоры в диком виде. Впервые культивировали их, скорее всего, в Мексике. А Европа познакомилась с помидорами благодаря испанцам и португальцам, в XVI веке в период испанских завоеваний.

Из Испании и Португалии помидоры очень быстро распространились в Италии, Франции, Голландии, Англии, а также в России.

У этого растения два названия — «помидор» и «томат». В Европе его называли «яблоком любви» — от французского «pomme d'amour». В Средние века благодаря своей ярко-красной окраске они считались символом любви и привязанности. Название «томат» происходит от слова «томатль», которыми древние ацтеки называли помидор.

В настоящее время во всем мире существует несколько сот культурных сортов помидоров.

Помидоры — очень ценный в питательном и вкусовом отношении овощ. Они богаты витаминами (С, В₁, В₂, Р, К, провитамин А, фолиевая кислота). В них есть сахара, клетчатка, пектиновые и азотистые вещества, органические кислоты, много минеральных веществ (натрий, калий, кальция, фосфор, магний, железо, медь, йод, хлор, сера). Витамина С в помидорах не меньше, чем в лимонах и апельсинах.

Свежие помидоры и томатный сок — прекрасное средство для профилактики авитаминоза. Помидоры и томатный сок способствуют выделению желудочного сока и улучшают пищеварение. У помидоров нежная

клетчатка, она не раздражает желудок и кишечник, поэтому помидоры употребляют при желудочно-кишечных заболеваниях.

Помидоры рекомендуется давать детям при нарушениях кровообращения, ревматизме, болезнях почек. Хлор и сера, содержащиеся в помидорах, помогают выводить из организма токсины, особенно мочевую кислоту. Помидоры прекрасно очищают кровь и печень, а также, благодаря фолиевой кислоте и солям железа, способствуют кроветворению и полезны для детей, страдающих малокровием. Высокое содержание в помидорах солей калия и витаминов оказывает лечебное действие при сердечно-сосудистых заболеваниях, ожирении и нарушении обмена веществ.

Существует предположение, что свежий сок спелых помидоров помогает печени восстановиться в прежних размерах, если какая-то ее часть была удалена хирургическим путем или повреждена.

Свежий томатный сок также ускоряет образование сахара в крови, поэтому он эффективно восстанавливает силы при гипогликемии. Глюкозой и фруктозой особенно богаты спелые помидоры, выросшие на солнце.

Из помидоров можно готовить детям салаты, винегреты, сок, добавлять в первые блюда. Блюда с помидорами значительно вкуснее и аппетитнее! Томатный сок — вкусный и питательный витаминный напиток. В нем полностью сохраняются питательные свойства свежих плодов. В одном его стакане содержится почти половина необходимой человеку суточной дозы провитамина А и витамина С.

Давать детям томатный сок нужно сразу же после приготовления, так как в нем быстро окисляются минеральные вещества.

Помидоры полезно есть с блюдами, содержащими много животных жиров: маслом, сыром, яйцами, мясом, жареной пищей. Томаты способствуют растворению этого жира и предотвращают этим атеросклероз.

Хороший помидор — гладкий, крепкий, спелый, без трещин и повреждений. Сорванные зелеными помидоры могут дозревать, поступая на рынки, поэтому их внешний вид не говорит о спелости. Если зернышки помидора или мякоть внутри зеленые, значит он сорван недозревшим.

Внимание!

Следует употреблять в пищу только полностью созревшие помидоры: в зеленых плодах содержится ядовитый гликозид. Будьте осторожны с помидорами при желчекаменной болезни: они содержат много органических кислот, избыток которых вызывает спазмы мускулатуры желчного пузыря.

Коктейль «Синьор Помидор»

Томатный сок, капустный рассол и воду хорошо перемешать и охладить. Разлить по бокальчикам, добавив в каждый по кусочку льда. Подавать коктейль с соломинками, украсив его колечками помидоров, нанизанными на края бокалов, и посыпав сверху мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 6 порций:

Томатный сок — 500 г

Рассол квашеной

капусты — 250 г

Сок $\frac{1}{2}$ лимона

Вода кипяченая — 150 г

Сахар и соль по вкусу

Зелень — для украшения

Помидоры, фаршированные рисом

Приготовить фарш. Для этого отварить рис и смешать его со взбитым сырым яйцом и измельченной зеленью укропа.

У небольших спелых помидоров срезать верхнюю часть. Удалить ложкой семена и часть мякоти, посолить и наполнить помидоры фаршем.

Смазать сливочным маслом сковороду, уложить на нее фаршированные помидоры, посыпать их сверху тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовом шкафу.

Помидоры — 150 г

Рис — 10 г

Масло сливочное — 10 г

Яйцо — $\frac{1}{2}$ шт.

Сыр твердый — 10 г

Зелень укропа — 3 г

Соль — 1 г

Салат «Лето»

Яйцо сварить вкрутую. Помидоры вымыть, опустить в кипяток на 1—2 минуты, очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками. Зеленый лук и укроп вымыть и мелко нарезать. Выложить на тарелку ломтики помидоров попеременно с кружочками огурца и вареного яйца. Посолить, посыпать измельченным зеленым луком. Полить сметаной и посыпать сверху мелко нарезанной зеленью укропа.

Помидоры — 200 г

Огурцы — 100 г

Яйцо — $\frac{1}{2}$ шт.

Лук зеленый — 5 г

Укроп — 2 г

Сметана — 20 г

Соль — 1 г

Салат из помидоров и картофеля

Помидоры — 200 г
Картофель — 100 г
Яйцо — 1/2 шт.
Сметана — 20 г
Зелень укропа — 2 г
Соль — 1 г

Картофель вымыть щеткой, сварить на пару, очистить и нарезать ломтиками. Яйцо сварить вкрутую. Помидоры вымыть, опустить на 1—2 минуты в кипяток, снять кожицу. Нарезать ломтиками и удалить семена. Уложить картофель и помидоры в салатницу, посолить, полить сверху сметаной и посыпать измельченным яйцом и мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из помидоров с луком

Помидоры — 200 г
Лук зеленый — 20 г
Сметана — 20 г
Соль — 0,5 г

Помидоры и зеленый лук вымыть. Помидоры опустить в кипяток на 1—2 минуты, снять кожицу и нарезать тонкими кружочками, лук нашинковать. Выложить все в салатницу, посолить и заправить сметаной.

Салат из помидоров с сыром

Помидоры — 200 г
Сыр — 50 г
Сметана — 20 г
Зелень петрушки — 3 г
Соль — 0,5 г

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр натереть на терке. Зелень петрушки промыть, положить в дуршлаг, дать стечь воде и мелко нарезать. Все хорошо перемешать, посолить, заправить сметаной и выложить в салатницу.

Сок томатный

Для приготовления томатного сока нужно использовать только свежие спелые помидоры ярко-красного цвета. Их нужно тщательно вымыть, обдать кипятком и размять деревянным пестиком в эмалированной посуде. Затем нагреть помидорную массу до 60° С и отжать сок через марлю или волосяное сито. Полученный сок нагреть до 85° С, затем охладить.

Соус из помидоров

Спелые помидоры вымыть, погрузить на 1—2 минуты в кипяток и снять кожицу. Разрезать помидоры пополам, удалить семена, нарезать на небольшие кусочки. Положить в кастрюлю, влить бульон, поставить на огонь и довести до кипения.

Сливочное масло смешать с мукой, солью и сахаром и добавить к помидорам, опять довести до кипения и, помешивая, немного проварить.

Перед подачей на стол в готовый соус добавить измельченную зелень петрушки.

Соус, приготовленный на рыбном бульоне, подается к рыбным блюдам, а на мясном бульоне — к мясу, макаронам, картофельным котлетам.

Помидоры — 150 г
*Бульон мясной
или рыбный — 50 г*
*Масло
сливочное — 10 г*
Мука пшеничная — 2 г
Зелень петрушки — 2 г
Сахар — 2 г
Соль — 0,5 г

Соус из томатного сока

Томатный сок вскипятить в посуде. Сливочное масло смешать с мукой, добавив соль и сахар. Соединить эту смесь с томатным соком, размешать, довести до кипения, а затем процедить через сито.

Этот соус подается к овощным, рыбным и мясным блюдам.

Если вы подаете соус к отварной или жареной рыбе, в него можно добавить по вкусу соль, а если к мясным или овощным блюдам — столовую ложку сметаны.

Сок томатный — 100 г
Масло сливочное — 10 г
Мука пшеничная — 3 г
Сахар — 2 г
Соль — 0,5 г

Соус томатный с овощами

Лук и морковь вымыть, очистить и очень мелко нарезать. Положить в кастрюлю и слегка обжарить на сливочном масле. Затем добавить томатное пюре и тушить, помешивая, на протяжении 10 минут. Влить мясной бульон или воду и варить на слабом огне, накрыв кастрюлю крышкой, пока овощи не станут мягкими.

Томатное пюре — 15 г
Морковь — 10 г
*Бульон мясной
или вода — 100 г*
Лук репчатый — 10 г
Масло сливочное — 10 г

Мука пшеничная — 2 г

Сахар — 2 г

Соль — 0,5 г

Сливочное масло смешать с мукой, положить в соус, размешать, добавить сахар и посолить. Довести соус до кипения и снять с огня.

Томатный соус с овощами подается к отварному или жареному мясу, котлетам, отварным макаронам, рыбе.

Суп с помидорами

Помидоры — 50 г

Морковь — 30 г

Репка — 20 г

Лук репчатый — 5 г

Корень петрушки — 5 г

Крупа манная — 15 г

Масло сливочное — 10 г

Молоко — 100 г

Вода — 300 г

Соль — 1 г

Морковь, репу, корень петрушки и лук вымыть, очистить, мелко нарезать. Залить водой и варить в течение 30 минут.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, протереть и добавить в суп.

Затем засыпать в кипящий суп просеянную манную крупу и варить на слабом огне еще 15 минут. Влить горячее кипяченое молоко, посолить и немного проварить.

Готовый суп вылить в тарелку, положить кусочек сливочного масла и подавать с гренками.

РЕВЕНЬ

Родиной ревеня считается Центральный Китай. Именно оттуда его в XIX веке завез в Россию Н. М. Пржевальский. В Западную Европу ревеня был завезен монахами из Индии еще в Средние века. В лекарственных целях его применяли еще с древности, а как овощное растение стали культивировать с XVIII века.

Ревень — растение, обладающее ценными питательными свойствами. У него очень приятный вкус и аромат. В нем содержатся биологически активные вещества, весь комплекс витаминов (он очень богат витамином С), минеральные соли (особенно много калия, фосфора), пектины, яблочная, лимонная и щавелевая кислота — все это придает ревеню приятный кисло-сладкий вкус, напоминающий яблоко. Это растение ценно тем, что оказывается отличным источником зелени уже ранней весной, когда истощается запас витамина С в организме.

Ревень широко использовали в китайской и тибетской медицине. Китайские медики считают, что ревень — единственное лекарственное растение, которое можно без ограничений давать детям.

Особенно полезен ревень детям, страдающим запорами, так как он регулирует пищеварение. Препараты из корня ревеня чаще других слабительных назначают детям, так как ревень не нарушает процесс пищеварения и не влияет на секрецию желез желудочно-кишечного тракта.

Ревень полезен при малокровии, заболеваниях печени. Он очищает печень от шлаков, действует желчегонно, оказывает лечебное действие при камнях в почках.

В ревене содержится много калия и кальция, благодаря этому он способствует укреплению зубной эмали. Вареный ревень — хорошее профилактическое средство от кариеса.

Сейчас установлено, что в ревене содержатся вещества, которые тормозят рост злокачественных опухолей. А сок ревеня и приготовленные из него компоты и повидло способствуют выведению радионуклидов из организма. Из ревеня также изготавливают лекарственный препарат, служащий этой цели.

В пищу употребляют только листовые черешки молодых листьев ревеня длиной не более 70 см. Их очищают от плотной кожицы и используют для варки сладких супов, компотов, киселей, варенья, пюре, салатов (ревень нельзя варить в медной или железной посуде!). Ранней весной ревень заменяет свежие ягоды. С начинкой из ревеня можно приготовить очень вкусные блюда: блинчики, пирожки, пудинги и др.

Вымытые и нарезанные черешки ревеня перед заготовкой следует бланшировать: опустить их на 1—2 минуты в кипяток, добавив в него мел или зубной порошок (на 1 л воды — 2 г мела). Это даст возможность удалить из ревеня часть воздуха, и произойдет процесс свертывания и нейтрализации щавелевой кислоты.

Внимание!

Ревень можно есть только ранней весной, пока температура воздуха не поднялась выше 15—17° С.

Ранней весной в ревене преобладает яблочная кислота, затем ее содержание увеличивается, а с повышением температуры в жаркую погоду в черешках накапливается щавелевая кислота, вредная для организма: она образует плохо выводимые соли и удаляет содержащийся в крови кальций.

Потребление щавелевой кислоты сразу в количестве 3—4 г опасно уже не только для детей, но и для взрослых. При отравлении могут появиться рвота и судороги. Но отравление происходит лишь в том случае, если

ревень будет употреблен в чрезмерном количестве. При первых же признаках отравления необходимо срочно вызвать врача.

Детям, страдающим ревматизмом и болезнями мочеточников, ревень противопоказан.



Джем из ревеня (заготовка на зиму)

*Ревень — 1 кг
Сахар — 400 г
Сок и цедра $\frac{1}{2}$ лимона
Имбирь
или корица — щепотка*

Черешки ревеня вымыть, очистить, нарезать на куски. Вскипятить воду, добавить сахар и сварить сахарный сироп. Опустить в него ревень и лимонную цедру и варить, помешивая, до готовности. В конце варки добавить корицу или имбирь и лимонный сок. Готовый джем в горячем виде разлить в стерильные банки и закатать крышками.

Желе из ревеня

*Ревень — 100 г
Сахар — 25 г
Желатин — 7 г
Молоко
или сливки — 100 г
Вода — 100 г*

Желатин залить холодной водой и дать ему набухнуть в течение 30 минут. Вскипятить в кастрюле воду с сахаром. Черешки ревеня очистить, нарезать на кусочки, опустить в кастрюлю и сварить. Вареный ревень протереть через сито, добавить разбухший желатин и проварить. Дать ревеню немного остыть, вылить в формочку и охладить.

Подавать на стол с молоком или сливками.

Икра из ревеня и кабачков

*Ревень — 50 г
Кабачки — 200 г
Лук репчатый — 10 г
Масло
растительное — 20 г
Сахар — 2,5 г, соль — 1 г*

Кабачки вымыть, черешки ревеня очистить. Испечь их в духовом шкафу, а затем протереть.

Репчатый лук измельчить, поджарить на растительном масле, добавить к массе из кабачков и ревеня. Положить сахар, соль, остаток масла, довести до кипения, размешать и проварить.

Готовую икру подают в охлажденном виде.

Каша с ревенем

Сварить кашу из пшена, риса или овсянки. Черешки ревеня очистить, нарезать маленькими кусочками и сварить с сахаром или медом. Смешать их вместе с кашей и взбивать до тех пор, пока каша не станет воздушной.

Крупа (пшено, рис, овсянка) — 50 г
Вода — 150 г
Соль — 1 г
Ревень — 30 г
Сахар — 30 г (или
натуральный мед — 25 г)

Кисель из ревеня

Черешки ревеня очистить, нарезать на куски длиной 2—3 см, опустить в кипящую воду, добавить натертую лимонную цедру и варить. Как только ревень станет мягким, отвар слить в отдельную посуду, а ревень протереть через сито. В 50 г остывшего отвара развести крахмал. Затем соединить пюре из ревеня с оставшимся отваром, добавить сахар и довести до кипения. Влить, размешивая, разведенный крахмал, опять довести до кипения, снять с огня и охладить.

Ревень — 40 г
Вода — 200 г
Крахмал
картофельный — 10 г
Сахар — 20 г
Цедра
лимона — $\frac{1}{10}$ часть

Компот из ревеня

Черешки ревеня вымыть, очистить от кожицы и нарезать на кусочки. Вскипятить воду с сахаром и опустить в нее ревень. Когда он станет мягким, снять компот с огня и охладить. Вылить в чашку и подавать на стол.

Ревень — 100 г
Сахар — 20 г
Вода — 100 г

Пастила из ревеня

Черешки ревеня вымыть, очистить, нарезать и смешать с равным количеством сахара. Варить на слабом огне до загустения. Затем остудить, протереть через сито на смазанную маслом

сковороду слоем в 3—4 см. Поставить в духовой шкаф и подсушить. Снять со сковороды, нарезать полосками или ромбиками, обсыпать сахаром и хранить в стеклянных банках.

Пюре из ревеня

Ревень — 100 г

Сахарный сироп — 70 г

Черешки ревеня вымыть, очистить от кожицы и мелко нарезать. Смешать их с сахарным сиропом и тушить в открытой посуде на слабом огне, время от времени помешивать деревянной ложкой, чтобы ревеня не пригорел. Готовый ревеня протереть через сито.

Пюре из ревеня можно подавать с кашей, использовать как начинку для пирожков и блинчиков, намазывать на хлеб.

Ревень консервированный (заготовка на зиму)

На 1 л банку:

Ревень — 800 г

Сахар — 120 г

Вода — 100 г

Черешки ревеня вымыть, очистить от кожицы и мелко нарезать. Воду вскипятить, всыпать сахар и размешать до полного его растворения. В сахарный сироп положить подготовленный ревеня и варить на небольшом огне, все время помешивая, пока кусочки ревеня не станут совсем мягким.

Сваренный ревеня протереть через сито или дуршлаг, выложить в стерильные банки и закатать.

Салат из ревеня

Стебли ревеня — 50 г

Морковь — 50 г

Мед — 20 г

Ревеня вымыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками поперек стебля. Перемешать с медом и поставить на 30 минут в прохладное место. Морковь вымыть, очистить, натереть на терке.

Зелень промыть, дать стечь воде. Морковь смешать с ревенем, заправить салат медом, сметаной и посыпать измельченной зеленью.

Сметана — 30 г
Зелень петрушки,
укропа — 5 г

Суфле из ревеня

Стебли ревеня промыть, очистить, испечь в духовом шкафу и протереть через сито. Полученное пюре смешать с сахаром и проварить до густоты сиропной массы. Белки взбить в пышную пену и, осторожно размешивая, ввести в горячую массу. Выложить подготовленную массу на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу до образования золотистой корочки.

Готовое суфле подавать на стол, посыпав сахарной пудрой. Отдельно подать стакан холодного кипяченого молока.

Ревень — 70 г
Сахар — 40 г
Яйца (белки) — 3 шт.
Молоко — 150 г
Масло сливочное — 2 г

РЕДИС

Редис — родственник редьки. В диком виде он не встречается. Существует предположение, что редис появился путем селекции лишь в средневековой Европе. Сейчас редис возделывают во многих странах, в том числе и в России.

В корнеплодах редиса содержатся сахара, белок, целый ряд витаминов: В₁, В₂, РР, до 44 мг% витамина С, а также минеральные вещества: железо, сера, кальций, калий, магний. Горчичное эфирное масло, содержащееся в редисе, обладает бактерицидным действием.

Редис является прекрасным средством для возбуждения аппетита, он способствует выделению желудочного сока, улучшает пищеварение. Сок редиса помогает при катарах. Редис обладает также мочегонным действием. А смесь сока редиса с соками чернослива, черешни и сельдерея применяется при лечении различных заболеваний желчного пузыря.

Редис используют в пищу в сыром виде, из него готовят салаты, добавляют в паштеты.

Хороший редис должен быть крепкий, гладкий, с нежной хрустящей мякотью.

Паштет с редисом

Редис — 50 г
Творог — 50 г
Масло сливочное — 25 г
Лук зеленый — 10 г
Молоко — 10 г
Соль — 1 г

Творог протереть через сито и растереть с кипяченым молоком и сливочным маслом.

Редис очистить, промыть в холодной кипяченой воде и натереть на терке. Зеленый лук промыть и мелко нашинковать.

Добавить к творогу натертый редис и измельченный лук, посолить и хорошо перемешать.

Паштет подавать на стол, намазав на кусочек хлеба и украсив сверху кружочком редиса.

Салат из редиса

Редис — 70 г
Лук зеленый — 10 г
Сметана — 20 г
Соль — 0,5 г

Красный или белый редис очистить от ботвы и корешков. Белый редис, кроме того, очистить от кожицы. Затем вымыть его и обдать кипяченой водой. Зеленый лук хорошо вымыть и нашинковать. Редис нарезать тонкими кружочками и смешать с нашинкованным луком. Посолить и заправить сметаной.

Салат из редиса можно подавать как закуску или как гарнир к холодному вареному мясу.

Салат из редиса и салата-латука

Редис — 50 г
Салат — 30 г
Лук зеленый — 10 г
Яйцо — 1/4 шт.
Сметана — 30 г
Соль — 1 г

Салат и лук хорошо промыть в холодной кипяченой воде. Салат нарезать узкими полосками, лук измельчить. Редис очистить, вымыть в холодной кипяченой воде, нарезать тонкими кружочками. Перемешать овощи и добавить мелко нарезанное яйцо, посолить и заправить сметаной.

РЕПА

«Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая...» Все мы с детства знакомы с этой старинной русской народной сказкой. Репка в ней выросла такой большой, что ее тянули и дед, и бабка, и внучка, и собачка Жучка, и кошка Мурка — и никак не могли вытянуть. А у немецких сказочников братьев Гримм тоже есть сказка, которая называется «Репка», и в ней рассказывается о том, что «выросла среди реп одна такая большая да крепкая и становилась она на глазах все толще и толще и никак не переставала расти, и ее можно было назвать прямо королевой всех реп, потому что другой такой на свете и видано не было...».

Кстати, в Калифорнии в 1850 году была выращена репа весом в 4,5 кг! А в XVI веке существовали гигантские экземпляры репы, вызывавшие изумление и порождавшие немало слухов.

Родиной репы считается Россия, в частности, Сибирь, а также Скандинавский полуостров. Репу выращивали у нас еще в Киевской Руси, и она была повседневной пищей.

Ели репу еще древние египтяне, персы, греки, однако в основном рабы и бедняки. В Древнем Риме репой питались все сословия. Существует забавная история о римском полководце Курии Дентате. Этот доблестный воин очень любил полакомиться репой и всегда сам пек ее в золе. Однажды к нему явились посланцы самнитян, воевавших с Римом, с предложением заключить мир. Курий в это время был занят печением репы. Он вначале испек ее и лишь потом приступил к переговорам.

Известен факт, что римляне требовали, чтобы покоренные народы платили им дань репой. Этот овощ довольно быстро распространился в Европе, и сейчас существует много сортов репы с различной формой, цветом мякоти и кожицы. Во Франции в I веке до нашей эры выращивались два ее сорта. Плиний упоминает о пяти сортах, причем сообщает, что самой популярной была репа круглая и с широким «донышком».

Репка — полезный корнеплод, в котором содержится сахар, белок, клетчатка, много минеральных веществ и витаминов (С, В₁, В₂, РР, провитамин А), эфирные масла. Это — ценный витаминный овощ, полезный при заболеваниях бронхов и трахей, а также при астме. Сок и отвар репы используют при сильном простудном кашле, болезнях горла. Отвар оказывает также мочегонное действие.

Репка стимулирует деятельность кишечника. Если у ребенка хронический запор, то ему полезно не менее одного раза в неделю съедать несколько ломтиков репы или пюре из репы.

Сырая репа хорошо очищает зубы и укрепляет десны.

Репу полезно есть при сердечно-сосудистых заболеваниях: она снижает уровень холестерина в крови.

Внимание!

Репу нельзя давать детям при острых воспалениях желудочно-кишечного тракта.



Репа в соусе

Репа — 100 г

Масло сливочное — 10 г

Молоко — 100 г

Мука пшеничная — 5 г

Сахар — 2,5 г

Соль — 0,5 г

Репу вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками и положить в кастрюлю. Залить ее небольшим количеством горячей воды и тушить, закрыв крышкой, до мягкости. Затем залить горячим молоком, положить соль и сахар. Сливочное масло смешать с мукой и добавить, помешивая, маленькими кусочками к репе. Варить на слабом огне, непрерывно помешивая, в течение 10 минут.

Репа тушеная

Репа — 100 г

Масло сливочное — 10 г

Сахар — 2,5 г

Соль — 0,5 г

Репу вымыть, очистить, нарезать кубиками, залить небольшим количеством горячей воды. Положить сливочное масло и тушить под крышкой, пока она не станет мягкой.

Репа, тушенная с яблоками и изюмом

Репа — 100 г

Яблоки — 100 г

Масло сливочное — 10 г

Репу вымыть, очистить, мелко нарезать, положить в посуду и тушить в сливочном масле до полуготовности. Изюм перебрать и тщательно промыть. Яблоки вымыть, очистить, удалить

сердцевину, нарезать ломтиками и положить к репе. Добавить изюм, сахар и тушить до готовности.

Изюм — 20 г

Сахар — 10 г

Салат из репы со свежими овощами

Репу и морковь вымыть щеткой в холодной воде, очистить, сполоснуть охлажденной кипяченой водой и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать тонкими брусочками. Огурец и помидор вымыть, удалить кожицу. Огурец нарезать соломкой, помидор — дольками. Листья зеленого салата тщательно промыть несколько раз и нарезать на 3—4 части.

Все овощи перемешать, посолить, заправить сахаром и сметаной, выложить в салатницу, украсить сверху кружочками огурцов, ломтиками помидоров, веточкой петрушки или укропа и подавать на стол.

Репа — 20 г

Морковь — 15 г

Помидоры — 30 г

Огурцы — 30 г

Салат — 15 г

Яблоки — 20 г

Лук зеленый — 5 г

Сметана — 30 г

Сахар — 5 г

Соль — 1 г

Веточка петрушки или укропа

Репа фаршированная

Репу вымыть, очистить и сварить до готовности.

Приготовить начинку. Для этого рис отварить, лук измельчить и обжарить на сковороде. У вареной репы удалить сердцевину и измельчить ее. Перемешать вареный рис, обжаренный лук и мякоть репы, посолить.

Заполнить углубление в репе подготовленной начинкой. Положить ее в смазанную маслом глубокую сковороду, полить сверху сметаной, посыпать тертым рисом и просеянными сухарями. Запечь в духовом шкафу.

Перед подачей на стол фаршированную репу посыпать измельченной зеленью петрушки.

Репа — 1 шт.

Сметана — 90 г

Сыр твердый — 5 г

Масло сливочное — 20 г

Сухари молотые — 10 г

Рис — 15 г

Лук репчатый — 10 г

Соль — 1 г

Зелень петрушки — 3 г

САЛАТ-ЛАТУК

Салатов существует много видов, но чаще всего в пищу используют салат-латук. Его родина — страны Средиземноморья. Латук выращивали древние египтяне, греки, римляне, персы, возделывали его также в Китае. Древние народы высоко ценили полезные пищевые и лекарственные свойства этого салата.

В Средние века салат не был особенно популярен, но с XVI века его стали широко культивировать в Западной и Северной Европе, а с XVII века начали выращивать в России. Особенно славилась мастерством приготовления салата французские кулинары.

Слово «салат» по-итальянски означает блюдо, приготовленное из листьев зеленых овощей и заправленное солью, уксусом и растительным маслом. А название «латук» — латинского происхождения («лак» по-латински означает «молоко»). Это связано с тем, что в салате-латуке содержится млечный сок.

Сейчас салат-латук пользуется популярностью во многих странах и выращивается в нашей стране повсеместно. Это скороспелый овощ, и его можно употреблять в пищу уже ранней весной.

В диетическом и лечебном отношении салат — очень ценный, высоко-витаминный овощ. К тому же он созревает раньше других овощей. Салат особенно полезен детям: в нем содержатся почти все витамины: С, Е, Р, К, группы В, провитамин А. По количеству витаминов К и Е салат среди овощных культур занимает первое место. В нем есть также сахара, клетчатка, легкоусвояемые белки, минеральные вещества: много железа, калия, магния, кальция, фосфора, микроэлементов. В листьях салата содержится фолиевая кислота, которая участвует в кроветворении и полезна при малокровии. А витамин Р, который находится в салате, укрепляет стенки кровеносных сосудов. При полиомиелите полезно пить сок латука в смеси с соками моркови, свеклы и репы. Фолиевая кислота также способствует выведению холестерина, предупреждая развитие атеросклероза.

В салате содержится пектин, улучшающий пищеварение. Салат полезно есть детям, склонным к запорам. Свежий сок листьев салата оказывает эффективное действие при гастритах и язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Благодаря наличию солей магния этот сок очень полезен при туберкулезе легких. Эти же соли магния служат строительным материалом для нервной системы.

Салат действует успокаивающе на нервную систему. Слишком возбудимым детям, которые плохо засыпают и тревожно спят, полезно съедать на ночь порцию салата: он обладает успокаивающим действием.

Салат следует включать в питание детей, больных диабетом: это малокалорийный овощ, а содержащийся в нем витамин РР активизирует действие инсулина. Листья салата можно давать детям в свежем виде, готовить из них суп-пюре. Нежные зеленые листья салата следует использовать в молодом виде, пока не начал расти стебель и листья не стали жесткими и не приобрели горький привкус.

Салат бывает листовым и кочанным. В листовом салате гораздо больше железа, чем в кочанном. Салат хорошего качества должен быть свежим, нежным и хрустящим. У кочанного салата кочан должен быть достаточно крепким.



Салат зеленый

Листья салата перебрать, промыть несколько раз в холодной воде, облить охлажденной кипяченой водой и откинуть на дуршлаг. Сварить яйцо вкрутую. Желток отделить от белка.

Крупные листья салата разрезать на несколько частей. Сметану смешать с мелко нарубленным желтком, сахаром и солью и заправить ею салат. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и яичным белком.

Салат-латук — 50 г
Яйцо — 1/4 шт.
Сметана — 20 г
Зелень укропа — 2 г
Сахар — 2 г
Соль — 0,5 г

Салат зеленый с луком

Листья салата и лук перебрать, промыть, мелко нарезать, посолить, добавить сахар, измельченное вареное яйцо. Перемешать, сбрызнуть лимонным соком, заправить подсолнечным маслом, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат-латук — 50 г
Лук зеленый — 10 г
Яйцо — 1/2 шт.
Масло
подсолнечное — 20 г
Сахар — 2 г
Соль — 0,5 г
Сок лимонный — 3 г
Зелень петрушки — 2 г

Салат, тушеный с зеленым горошком

Салат — 100 г
Горошек зеленый — 50 г
Масло сливочное — 20 г
Сметана — 25 г
Овощной отвар — 50 г
Соль — 0,5 г

Зеленый горошек очистить и промыть. Салат промыть, мелко нарезать. Горошек и нарезанный салат залить овощным отваром, добавить масло и тушить до готовности. В конце тушения добавить соль. Подавать на стол со сметаной.

Салат, тушенный со сметаной

Салат — 125 г
Масло сливочное — 10 г
Сметана — 15 г
Мука пшеничная — 5 г
Сахар — 2 г
Соль — 0,5 г
Зелень петрушки или укропа — 3 г

Листья салата промыть, нарезать и тушить в течение 5 минут в небольшом количестве воды. Всыпать муку, сахар, соль, добавить сливочное масло и тушить еще 3 минуты. Готовый салат полить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа и подавать на стол.

Суп-пюре из салата и моркови

Салат — 100 г
Морковь — 100 г
Мука пшеничная — 5 г
Масло сливочное — 10 г
Яйцо (желток) — 1/2 шт.
Молоко — 100 г
Вода — 200 г
Соль — 1 г

Салат перебрать, промыть, несколько раз меняя воду, откинуть на дуршлаг. Когда стечет вода, нарезать.

Морковь вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Положить в кастрюлю, залить кипящей водой и тушить в течение 30 минут. Затем добавить нарезанный салат, муку, разведенную молоком, сливочное масло и тушить еще 10 минут под крышкой.

Все овощи протереть вместе с отваром через сито, посолить и опять довести до кипения.

Сырой желток развести с небольшим количеством кипяченого молока, влить в готовый суп.

Суп вылить в тарелку и подавать на стол с гренками.

СВЕКЛА

Свеклу знали в Древней Персии еще за 2000 лет до нашей эры. Но ее недолюбливали, считая символом ссор и сплетен. Если кто-то хотел досадить сопернику или недругу, то незаметно подбрасывал ему в дом ветвистую дикорастущую свеклу. Персы использовали это растение в основном в лекарственных целях, а в пищу стали употреблять лишь позже. Не в чести была свекла и у древних саксов: если хотели отказать жениху, пришедшему свататься, ему подносили вареную свеклу.

Выращивали этот корнеплод и в Древней Греции. Древние греки, и римляне также считали свеклу символом раздоров. Впрочем, это не мешало им готовить из нее излюбленные кушанья. Римляне даже заставляли покоренные народы выращивать свеклу и платить ею дань.

На Русь свекла попала из Византии в X веке. Здесь она пользовалась очень большой популярностью.

Свекла — действительно очень ценное пищевое растение. Это едва ли не единственный овощ, который не теряет своих полезных свойств до самого лета. В ней много сахара, клетчатки, пектинов, органических кислот, витаминов (С, В₁, В₂, Р, РР, фолиевая кислота), большой запас минеральных веществ, особенно натрия и калия. В ней содержится железо, фосфор, кобальт, йод, рубидий и цезий, а также много магния, который участвует в кроветворении, в развитии костей и зубов. Вот почему этот овощ полезно включать в детское питание. В свекле много витамина А, поэтому она полезна для пищеварительной и лимфатической систем. Свекла обладает мочегонным эффектом, способствует выведению солей из организма, а также оказывает слабительное действие при хронических запорах. Свекольный сок в смеси с морковным полезен при малокровии. Свекла — замечательный диетический продукт при заболеваниях печени: в ней содержится ценное вещество — бетаин, способствующий образованию холина. А холин благотворно влияет на работу печени, повышает жизнедеятельность ее клеток. При насморке детям полезно промывать нос свекольным соком.

Советы

1. При выборе свеклы нужно обратить внимание на ее внешний вид. Если свекла долго пробыла в земле, она становится жесткой и деревянистой — признаками этого служат короткая шейка, глубокие рубцы или несколько колец рубцов от листьев вокруг верхушки корнеплода.
2. При обработке свеклы желательно отрезать верхнюю и нижнюю части корнеплода, поскольку в этих частях обычно скапливаются нитраты (причем в нижней части больше).

3. Перед тем как варить или запекать свеклу, не нужно очищать ее от кожуры. А перед тушением следует очистить ее и нарезать тонкими ломтиками или брусочками и залить водой так, чтобы она покрывала свеклу на 0,5 см.
4. Варить свеклу с кожурой нужно в небольшой посуде. Ее опускают в кипяток и закрывают крышкой. Не следует варить свеклу в подсоленной воде: от этого ухудшается ее вкус и изменяется цвет.
Чтобы сохранить сочный цвет свеклы, можно добавить в воду немного сахара.

Внимание!

Следует помнить: свекла очень чувствительна к азоту и способна накапливать нитраты в больших дозах, что неблагоприятно влияет на печень и кровь. Кроме того, в свекле содержится небольшое количество щавелевой кислоты, вредной для организма. Поэтому употреблять ее в чрезмерных количествах не стоит.



Борщ вегетарианский

Свекла — 80 г

Капуста

белокочанная — 30 г

Картофель — 30 г

Морковь — 10 г

Лук репчатый — 5 г

Томатное пюре — 5 г

Масло сливочное — 10 г

Вода — 400 г

Яйцо (желток) — 1/2 шт.

Сметана — 10 г

Сахар — 2 г

Соль — 1 г

Все овощи вымыть. Свеклу и морковь очистить и натереть на крупной терке. Капусту тонко нашинковать. Картофель нарезать тонкими ломтиками. Лук измельчить, положить в кастрюлю и потушить в сливочном масле. Затем добавить все подготовленные овощи и томатное пюре, залить 200 г кипятка и тушить в закрытой посуде в течение 30 минут, периодически помешивая. Когда овощи станут мягкими, влить еще 200 г кипятка, посолить, добавить сахар и варить борщ еще 10 минут.

Сырой желток растереть со сметаной иправить этой смесью готовый борщ, вылитый в тарелку.

Котлеты свекольные

Свеклу хорошо вымыть и сварить в кожуре, очистить, пропустить через мясорубку. Сливочное масло растопить в кастрюле, положить измельченную свеклу, посолить и довести до кипения. Затем всыпать манную крупу и тушить, помешивая, до загустения. Снять с огня.

Когда свекольная масса немного остынет, разделить ее на котлеты, обваливать их в сухарях и обжарить с обеих сторон на сливочном масле.

Подавать на стол в горячем виде, полив сметаной.

Свекла — 200 г
Крупа манная — 20 г
Масло сливочное — 15 г
Сметана — 30 г
Сухари молотые — 12 г
Соль — 0,5 г

«Лохматое» печенье

Свеклу сварить в кожуре, очистить и натереть на мелкой терке. Размешать с мукой размягченное масло, добавить сахар, яйцо и натертую свеклу. Пропустить всю массу через мясорубку, обрезая ее ножом через каждые 5 см и укладывая на посыпанный мукой противень. Выпекать в духовом шкафу при температуре 150—170° С. Получается «лохматое» печенье, которое очень нравится детям.

Вареная свекла — 100 г
Мука — 400 г
Яйцо — 1/2 шт.
Масло сливочное — 100 г
Майонез — 20 г

Пюре свекольное с яблоками

Свеклу тщательно вымыть щеткой и сварить в кожуре до мягкости. Затем очистить от кожицы и пропустить через мясорубку или натереть на терке.

Яблоко вымыть, очистить от кожуры, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками. Затем обжарить их, помешивая, на сливочном масле, пока они не станут мягкими. Добавить измельченную свеклу, соль, сахар, все размешать и потушить.

Готовое пюре полить сметаной и подавать в горячем виде с гренками.

Свекла — 200 г
Яблоки — 100 г
Масло сливочное — 15 г
Молоко — 20 г
Яйцо — 1/4 шт.
Хлеб белый — 30 г
Сахар — 20 г
Соль — 0,5 г

Салат свекольный с яблоками

Свекла — 100 г
Яблоки — 100 г
Изюм — 10 г
Сметана — 20 г
Сок $\frac{1}{4}$ лимона
Сахар — 3 г

Изюм перебрать, хорошо промыть и обдать кипятком. Свеклу вымыть, испечь, очистить и натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить кожуру, удалить сердцевину, мелко нарезать и смешать со свеклой. Добавить изюм и сахар, перемешать, сбрызнуть лимонным соком. Заправить сметаной и выложить в салатницу.

Подавать на стол, украсив дольками яблок.

Свекла в сметане

Свекла — 150 г
Сметана — 30 г
Мука пшеничная — 3 г
Соль — 0,5 г

Свеклу тщательно вымыть, сварить, не очищая кожуры. Затем очистить, нарезать кубиками приблизительно 1 см и уложить в кастрюлю. Сметану смешать с мукой и солью и залить ею свеклу. Поставить кастрюлю на небольшой огонь, довести до кипения и, помешивая, немного проварить.

Свекольник

Свекла — 80 г
Помидоры — 50 г (или томатная паста — 20 г)
Огурцы — 50 г
Яйцо (желток) — $\frac{1}{2}$ шт.
Лук зеленый — 20 г
Укроп — 5 г
Сметана — 15 г
Вода — 400 г
Соль — 1 г

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Свежий помидор очистить от кожицы, протереть через сито в кастрюлю. Положить в эту же кастрюлю натертую свеклу, залить 200 г горячей воды и тушить овощи на слабом огне под крышкой в течение 1—1,5 часов. Понемногу прибавлять воду, чтобы овощи не пригорели. В конце тушения добавить еще 200 г горячей воды, прокипятить в течение 10 минут, снять с огня и охладить.

Свежий огурец, лук и укроп промыть кипяченой водой, мелко нарезать и положить в свекольник, посолить, перемешать.

Яйцо сварить вкрутую, растереть желток со сметаной и заправить этой смесью свекольник, вылитый в тарелку перед подачей на стол.

ТЫКВА

Родиной тыквы является Центральная и Южная Америка. Жители Мексики ели тыкву еще за 3000 лет до нашей эры. При раскопках древних пещерных поселений на юго-западе Америки были найдены семена и части плода тыкв. Современные сорта тыквы зародились еще в древности, когда в Америке жили лишь племена индейцев. Так, мускусная тыква культивировалась индейцами еще в 1585 году.

Некоторые виды тыквы были хорошо известны еще в древнем мире. Их знали в Древнем Египте. В Древнем Риме из бутылочной тыквы делали разные сосуды, а в саду у китайского императора имелся огород для выращивания таких тыкв.

В Средней Азии до сих пор из тыкв-горлянок делают бутылки, ложки, ведра. В больших тыквах хранят зерно и крупу. В сосудах из тыкв, оплетенных сеткой, удобно хранить запасы воды или масла, особенно во время путешествий. В небольших тыквах, имеющих форму бутылочек, узбеки раньше носили нюхательный табак. Из тыкв делают забавные игрушки. Например, на праздник Хеллоуин из тыкв вырезают головы, внутрь которых вставляют зажженные свечи.

В Африке в дождь путешественники прячут в тыквах свою одежду. А для того, чтобы переправиться через реку, связывают вместе несколько тыкв, используя их как плот. Африканцы делают из тыкв арфы. А в Индии большие тыквы используют для ловли обезьян. Для этого в тыкве проделывают небольшое отверстие и насыпают в нее сладкий рис. Обезьяны запускают в отверстие лапу, чтобы достать лакомство. Но, зажав его в кулачке, они не могут освободиться из ловушки.

Но кроме того из тыквы можно приготовить удивительно полезные и вкусные блюда. Этот овощ хорошо усваивается организмом и полезен для детского и диетического питания. Тыква богата минеральными веществами, особенно калием и натрием, есть в ней также железо, кальций, магний, медь, фосфор, кобальт. В ней содержатся пектиновые вещества, витамины (Е, С, группы В). В тыквах с оранжевой мякотью имеется много провитамина А (до 38%). В тыквенных семенах много белков, жирных и эфирных масел и других ценных веществ.

Для детей из тыквы готовят самые разнообразные блюда — от каш и пюре до пудингов. Из нее делают соки, салаты, супы, варенье, пастилу, цукаты, пекут с ней пироги. Особенно полезна печеная тыква.

Тыкву полезно давать детям, страдающим желудочно-кишечными заболеваниями и запорами: в ней мало клетчатки и органических кислот

и она почти не раздражает желудок и кишечник. Пектин, содержащийся в ней, помогает при воспалении толстого кишечника.

При сердечно-сосудистых заболеваниях полезна пшенная каша с тыквой.

Тыква оказывает мочегонное действие, ее мякоть усиливает выделение из организма хлористых солей. Тыквенную кашу, вареную с медом мякоть тыквы рекомендуется употреблять при заболеваниях почек, мочевого пузыря и печени.

Нервным, чересчур возбудимым детям полезно пить вечером перед сном тыквенный сок: это оказывает успокаивающее действие, способствует нормальному сну.

При выборе тыквы обратите внимание на то, чтобы она была достаточно тяжелой, с твердой коркой, без повреждений и гнили. Если на коже тыквы есть места, покрытые гнилью, похожей на плесень — значит, она испортилась.



Варенье тыквенное (заготовка на зиму)

Тыква — 500 г

Сахар — 600 г

Вода — 200 г

Лимон — 1/4 шт.

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать кусочками красивой формы, положить в эмалированную посуду и засыпать 300 г сахара. Оставить на ночь.

Утром слить образовавшийся сок, добавить воду, всыпать оставшийся сахар и сварить сахарный сироп. Горячим сиропом залить тыкву и варить в течение 5 минут три раза, настаивая в промежутках между варками 4—6 часов. В конце варки добавить нарезанный лимон.

Готовое варенье разлить в чистые маленькие баночки и закупорить.

У этого тыквенного варенья красивый золотисто-оранжевый цвет, приятный вкус и целебные свойства.

Запеканка из тыквы

Приготовить тушеную тыкву с крупой (см. рецепт «Тыква, тушенная с крупой»). Взбить сырое яйцо и соединить его с 2—3 столовыми ложками тушеной тыквы. Хорошо перемешать и соединить с остальной тушеной тыквой.

Смазать маслом глубокую сковороду, посыпать сухарями и выложить в нее тыкву. Поверхность разровнять, смазать сметаной и запечь в духовом шкафу.

Готовую запеканку подавать на стол, полив сметаной.

Тыква — 200 г
Крупа (манная, рис, пшено) — 40 г
Молоко — 100 г
Масло сливочное — 5 г
Сметана — 25 г
Яйцо — 1/2 шт.
Сухари молотые — 10 г
Сахар — 5 г
Соль — 1 г

Кисель из тыквы с яблоками

Тыкву и яблоки вымыть, очистить, нарезать дольками и опустить в кипящую воду. Сварить их до мягкости. Отлить небольшую часть отвара, охладить и развести в ней крахмал. Остальной отвар протереть вместе с тыквой и яблоками через сито.

Всыпать в протертый отвар сахар, довести до кипения, влить, помешивая, разведенный и процеженный крахмал и добавить лимонный сок. Вновь довести до кипения и снять с огня.

Готовый кисель охладить, вылить в стакан и подавать на стол.

Тыква — 50 г
Яблоки — 25 г
Сахар — 20 г
Вода — 200 г
Крахмал
картофельный — 10 г
Лимонный сок — 5 г

Оладьи тыквенные

Тыкву вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Всыпать муку, добавить яйцо, сахар и соль и хорошо перемешать. Влить, помешивая, молоко, нагретое до 40—50° С. Хорошо размешать, чтобы получилась однородная масса без комков.

Тыква — 200 г
Мука пшеничная — 30 г
Молоко — 20 г
Яйцо — 1/4 шт.
Сахар — 5 г
Соль — 0,5 г

*Сметана — 30 г
Масло растительное для
жарки*

Разогреть сковороду с растительным маслом и выпечь оладьи, выложив тесто деревянной ложкой. Обжарить их с обеих сторон, пока не подрумянятся.

На стол подавать горячими, полив сметаной.

Пудинг тыквенный с яблоками

*Тыква — 200 г
Яблоки (кислых
сортов) — 200 г
Молоко — 100 г
Крупа манная — 40 г
Сахар — 40 г
Яйца — 2 шт.
Масло сливочное — 40 г
Изюм — 25 г
Орехи грецкие — 4 шт.
Цедра $\frac{1}{2}$ лимона*

Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, мелко нарезать, положить в посуду, залить молоком так, чтобы оно покрыло тыкву наполовину, и тушить до полуготовности на слабом огне. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, вынуть сердцевину, нашинковать и добавить к тыкве. Тушить до готовности.

Манную крупу просеять, залить в отдельной посуде небольшим количеством холодного молока (за 20 минут до того, как она будет добавлена к тыкве). Изюм перебрать и тщательно промыть. Орехи очистить и измельчить. Желтки растереть с сахаром, белки взбить в пышную пену.

В готовую тыкву положить сахар, слегка остудить и, помешивая, добавить набухшую в молоке манную крупу. Затем добавить изюм, растопленное масло, измельченные орехи, цедру одного лимона, растертые желтки и, осторожно размешивая сверху вниз, ввести взбитые белки. Все осторожно перемешать и выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Запекать в духовом шкафу при умеренной температуре в течение 30 минут.

Готовый пудинг вынуть из формы. На стол подавать в охлажденном виде, украсив свежими ягодами клубники.

Пюре тыквенное с яблоками

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать ломтиками, залить горячей водой и варить в закрытой посуде. Яблоко очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Когда тыква станет мягкой, добавить нарезанные яблоки и, помешивая, продолжать варку до готовности. Затем протереть тыкву с яблоками через сито, добавить сахар, сливочное масло, поставить на плиту и прогреть, не доводя до кипения.

Тыква — 200 г

Яблоки

антоновские — 100 г

Масло сливочное — 10 г

Вода — 50 г

Сахар — 20 г

Салат из тыквы с яблоками

Тыкву вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками и смешать с натертой тыквой. Добавить апельсиновый сок, мед, перемешать и посыпать измельченными орехами.

Тыква — 100 г

Яблоки — 50 г

Сок $\frac{1}{5}$ апельсина

Мед — 15 г

Орехи

измельченные — 20 г

Тыква под молочно-сливочным соусом

Тыкву очистить от кожуры и семян. Нарезать ломтиками, залить кипящим молоком, немного посолить и, накрыв крышкой, варить на слабом огне в течение 15—20 минут.

Сваренную тыкву процедить, переложить в горячее глубокое блюдо, накрыть крышкой и поставить на плиту над кастрюлей с кипятком, чтобы не остыла.

Развести сливки с мукой. Молоко, в котором варилась тыква, вскипятить и влить в него тонкой струйкой, помешивая, разведенные с мукой сливки. Добавить сахар, довести до кипения и, когда соус загустеет, добавить сливочное масло и соль. Залить этим соусом тыкву, прокипятить.

Тыква — 200 г

Молоко — 200 г

Сливки — 70 г

Мука пшеничная — 20 г

Масло сливочное — 10 г

Сахар — 10 г

Соль — 1 г

Зелень укропа

и петрушки — 5 г

Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Тыква с облепиховым соком (заготовка на зиму)

*Тыква — 1 кг
Сок облепиховый — 200 г
Сахар — 200 г*

Тыкву вымыть, очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Переложить в посуду, добавить сахар и облепиховый сок.

Поставить на огонь, довести до кипения и варить на небольшом огне в течение 20 минут.

Снять с огня, разлить в горячем виде в стерильные банки 0,5 л, накрыть крышками и стерилизовать в течение 10 минут, а затем закатать.

Тыква с орехами

*Тыква — 100 г
Орехи грецкие
(ядра) — 40 г
Мед — 10 г
Сахарная пудра — 4 г
Сахарный песок — 20 г*

Тыкву очистить, нарезать кусками, положить в посуду и залить горячей водой так, чтобы она покрывала тыкву наполовину. Варить в закрытой посуде в течение 20—30 минут. Затем тыкву вынуть и остудить.

Грецкие орехи очистить, измельчить и пересыпать сахарной пудрой. Развести мед и сахарный песок в 50 г кипятка.

Сваренную тыкву нарезать мелкими ломтиками или кубиками, смешать с орехами и полить сиропом.

Подавать на стол в охлажденном виде.

Тыква, тушенная с крупой

*Тыква — 200 г
Крупа (манная, рис,
пшено) — 40 г*

Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками, залить кипятком, добавить сахар и тушить под крышкой в течение 30 минут.

Всыпать крупу, влить горячее молоко и тушить, помешивая, еще в течение 30—40 минут. Посолить.

В готовую тыкву добавить сливочное масло и снять с огня.

Молоко — 100 г
Вода — 150 г
Масло сливочное — 10 г
Сахар — 5 г
Соль — 0,5 г

Тыква, тушенная с рисом и изюмом

Отварить отдельно рис. Тыкву очистить, нарезать маленькими кусочками, положить в кастрюлю, залить горячей водой, накрыть крышкой и варить в течение 15 минут. Затем добавить молоко, сливочное масло, отварной рис, положить сахар и тушить, помешивая, еще 20 минут. Разогреть на сковороде масло, положить изюм и, как только он набухнет, переложить вместе с маслом в кастрюлю с тыквой. Перемешать, протушить еще 3 минуты и снять с огня. Подавать на стол в горячем виде.

Тыква — 200 г
Рис (отварной) — 80 г
Изюм — 40 г
Масло сливочное — 10 г
Сахар — 30 г
Молоко — 40 г
Вода — 40 г

ШПИНАТ

Родина шпината — Древняя Персия. Там он был известен еще до нашей эры. Затем шпинат был завезен в Китай, а в XI веке — в Испанию из Северной Африки, куда он еще раньше попал из Древней Сирии и Аравии. В древности в Европе шпинат не знали, но в XIV веке его уже выращивали во многих монастырях Европы. «Королем овощей» называли шпинат арабские ученые, ценившие его очень высоко. В России шпинат появился с середины XVIII века и выращивается сейчас повсеместно.

Шпинат — очень ценный продукт для детского питания: в нем содержится очень много витаминов и белка. Шпинат — действительно богатейшая копилка витаминов. Кроме витаминов С, В₁ и В₂ в нем содержатся даже те, которые сравнительно редко встречаются в других овощах: В₆, В₃, Р, РР, Е, К, Н, фолиевая кислота, а также противораковый витамин D₂! Поэтому шпинат в детском питании необходим больше всего.

Витамин С и провитамин А, находящиеся в шпинате, не разрушаются при варке. В шпинате находится много минеральных веществ, в том числе большое количество йода. По содержанию железа шпинат занимает первое место среди овощей. В нем много железа и калия, его хлорофилл близок по химическому составу к гемоглобину крови, а медь, находящаяся в шпинате, способствует кроветворению. Поэтому шпинат очень полезен при заболевании туберкулезом и злокачественном малокровии. Он также оказывает хорошее действие на лимфатическую, мочевую, пищеварительную системы, способствует формированию костей. Сапонин, содержащийся в шпинате, нормализует пищеварение. Шпинат полезен детям, страдающим диабетом, а также склонным к запорам.

Внимание!

В шпинате, особенно после цветения, образуется большое количество щавелевой кислоты, которая вступает во взаимодействие с содержащимся в нем кальцием. Образуется соединение, которое не усваивается организмом и не выводится из него. Поэтому использовать шпинат в пищу нужно до цветения. Следует помнить, что щавелевая кислота оказывает вредное воздействие на организм в любом случае, если шпинат употреблять чрезмерно.

Детям блюда из шпината нужно давать только свежеприготовленными. Если они хранятся в теплом помещении более 24—48 часов, то под воздействием особых бактерий из азотнокислых солей образуются ядовитые азотистокислые. Они оказывают вредное воздействие на эритроци-

ты — красные кровяные шарики — и при этом нарушается процесс дыхания. Через 2—3 часа после употребления недоброкачественных блюд из шпината у ребенка может появиться одышка, синюшность, рвота и понос, кровь окрашивается в шоколадно-бурый цвет. Может даже наступить коллапс. Поэтому готовые блюда из шпината обязательно нужно хранить в холодильнике.

Образование ядовитых солей тормозит добавление сахара в пищу из шпината. В свежеприготовленных блюдах из шпината ядовитых веществ нет. Но их нежелательно употреблять при заболеваниях почек и печени.



Запеканка из шпината

Шпинат вымыть несколько раз, отварить, отжать, пропустить через мясорубку. Добавить сок и цедру лимона, яйцо, сахар и хорошо перемешать.

Лапшу сварить отдельно, откинуть на дуршлаг, затем перемешать со шпинатом. Добавить сливочное масло, посолить, еще раз перемешать и выложить в смазанную маслом сковороду. Разровнять и запечь в духовом шкафу.

Готовую запеканку подавать на стол, полив сметаной.

Шпинат — 200 г
Лапша домашняя — 40 г
Яйцо — 1 шт.
Сахар — 20 г
Масло сливочное — 10 г
Сметана — 20 г
Сок и цедра 1/4 лимона
Соль — 1 г

Пюре из шпината

Шпинат перебрать, очистить от стеблей и черешков, промыть несколько раз. Положить в кастрюлю, добавить 10 г сливочного масла, сахар и соль и тушить под крышкой до мягкости. Когда жидкость выкипит, протереть шпинат через сито.

Лук репчатый очистить, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле. Соединить с протертым шпинатом, размешать.

Шпинат — 200 г
Лук репчатый — 100 г
Масло сливочное — 15 г
Сахар — 5 г
Соль — 0,5 г

Салат из шпината и свежих огурцов

Шпинат — 50 г
Огурцы свежие — 50 г
Сметана — 20 г
Сахар — 1,5 г
Соль — 0,5 г

Листья молодого шпината перебрать, отделить от черешков, промыть в холодной воде несколько раз и откинуть на дуршлаг. Огурцы вымыть, нарезать кубиками размером 1 см, перемешать со шпинатом и заправить сахаром, солью и сметаной.

Салат из шпината с грецкими орехами

Шпинат — 50 г
Салат — 15 г
Огурцы — 50 г
Лук зеленый — 10 г
Орехи грецкие — 10 г
Сметана — 30 г
Сахар — 2,5 г
Соль — 0,5 г

Молодой шпинат и салат перебрать, удалить черешки и стебли листьев, промыть несколько раз в холодной воде, последний раз облив охлажденной кипяченой водой. Откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.

Зеленый лук и свежие огурцы хорошо промыть. Грецкие орехи очистить от скорлупы, обдать кипятком, снять кожицу и измельчить.

Нарезать огурцы и зелень, перемешать, заправить сахаром, солью и сметаной и выложить в салатницу. Сверху посыпать измельченными орехами.

Салат из шпината с творогом

Шпинат — 10 г
Салат — 10 г
Творог — 100 г
Сметана — 20 г
Сахар — 5 г
Соль — 0,5 г

Молодой шпинат и салат перебрать, промыть несколько раз холодной водой (последний раз — кипяченой), откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем мелко нарезать.

Творог посолить, посыпать сахаром, перемешать и пропустить через мясорубку.

Творожную массу перемешать с измельченной зеленью и выложить горкой на тарелку. Посередине сделать углубление и положить в него сметану. Края блюда украсить листиками салата.

Суп-пюре из шпината и картофеля

Вскипятить воду. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками и положить в кастрюлю с кипящей водой. Шпинат и щавель тщательно перебрать, отделить грубые черешки и промыть несколько раз в холодной воде.

Когда картофель будет готов, опустить в кастрюлю шпинат, немного проварить и добавить щавель. Продолжать варить еще в течение 10 минут. Яйцо сварить вкрутую в отдельной посуде.

Готовые овощи протереть через сито, развести полученное пюре горячей водой или мясным бульоном до нужной консистенции, посолить, довести до кипения и снять с огня.

Готовый суп-пюре вылить в тарелку, добавить сливки и мелко нарезанное вареное яйцо.

Шпинат — 50 г
Картофель — 100 г
Щавель — 30 г
Яйцо — 1/2 шт.
Сливки — 30 г
Вода — 300 г
Соль — 1 г

Суп-пюре из шпината и моркови

Шпинат перебрать и хорошо промыть несколько раз в холодной воде. Откинуть на сито, чтобы стекла вода.

Морковь вымыть, очистить, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить горячей водой и тушить в течение 30 минут. Затем добавить шпинат, сливочное масло и муку, разведенную частью молока. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить овощи еще 10 минут.

Протереть готовые овощи вместе с отваром через сито, посолить, довести до кипения и снять с огня.

Сырой яичный желток развести оставшимся молоком и влить в тарелку с готовым супом.

Шпинат — 100 г
Морковь — 100 г
Мука пшеничная — 6 г
Масло сливочное — 10 г
Яйцо (желток) — 1/2 шт.
Молоко — 100 г
Вода — 200 г
Соль — 1 г

Шпинат с яйцом

Шпинат — 200 г
Масло сливочное — 15 г
Молоко — 50 г
Яйцо — 1 шт.
Мука пшеничная — 10 г
Сахар — 2,5 г
Соль — 1 г

Свежий шпинат перебрать, очистить и несколько раз промыть. Слегка отжать, переложить в кастрюлю. Добавить 10 г сливочного масла и тушить под крышкой на сильном огне. Когда шпинат станет мягким, а жидкость выкипит, протереть его через сито.

Растопить в отдельной посуде 5 г сливочного масла и, все время помешивая, слегка обжарить в нем муку. Затем влить горячее молоко и, размешивая, довести до кипения. Когда соус загустеет, добавить в него протертый шпинат, соль, сахар и, помешивая, снова довести до кипения.

Сварить яйцо «в мешочек». Выложить готовый шпинат на подогретую тарелку, в середину шпината положить вареное яйцо. Подавать на стол с гренками.

Щи зеленые

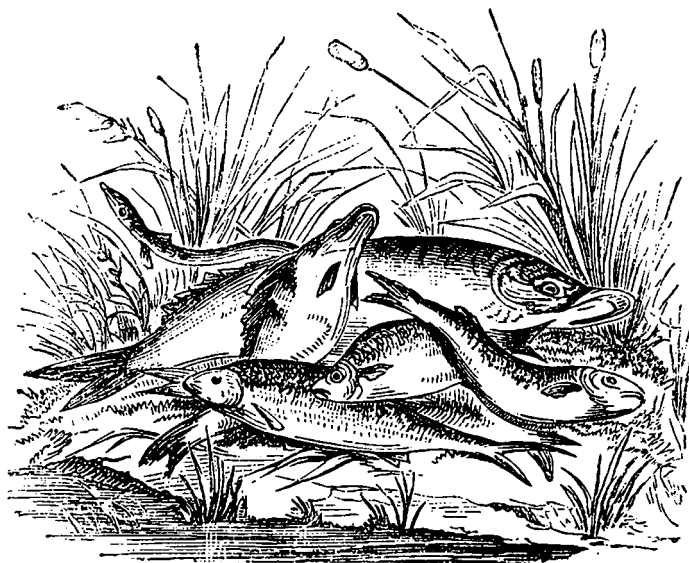
Шпинат — 50 г
Картофель — 40 г
Щавель — 25 г
Лук репчатый — 10 г
Мука пшеничная — 5 г
Масло топленое — 5 г
Вода или бульон — 400 г
Яйцо — 1/4 шт.
Сметана — 5 г
Лук зеленый — 5 г
Соль — 1 г

Шпинат и щавель перебрать, отделить грубые стебли и черешки, промыть несколько раз в холодной воде. Залить небольшим количеством воды или бульона и сварить в закрытой посуде (шпинат отдельно от щавеля), а затем протереть через сито.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Репчатый лук измельчить и обжарить в масле с мукой.

Довести воду или бульон до кипения, опустить в нее нарезанный картофель, а через 15 минут — обжаренный лук и пюре из щавеля и шпината. Посолить. Варить в течение 15—20 минут.

Готовые щи вылить в тарелку, положить сметану, посыпать нарезанным крутым яйцом и мелко нарезанным зеленым луком.



РЫБА

Рыба очень полезна для детского питания. Она богата белками, жирами, витаминами, минеральными веществами и особенно — микроэлементами. По своим вкусовым и питательным свойствам рыба не уступает мясу и в некотором отношении даже превосходит его: она легче усваивается организмом.

Советы:

1. Эта рыба полезна детям: судак, сельдь, налим, щука, сом, треска, морской окунь.
2. Для детей лучше готовить блюда из рыбы, в которой нет мелких костей.
3. Качество рыбы можно проверить по ее внешнему виду и запаху. У свежей, доброкачественной рыбы чешуя блестящая, плотно прилегающая к коже, жабры ярко-красного цвета, глаза светлые, слегка выпуклые, брюшко не вздутое. Мясо упругое, при нажатии пальцем ямка быстро выравнивается. Мясо от костей трудно отделяется. При погружении в воду такая рыба тонет. У бульона, сваренного из доброкачественной рыбы, будет приятный запах и прозрачный цвет.
4. Рыба — продукт скоропортящийся, поэтому ее нужно держать на холоде. Рыба, замороженная живой при естественном холоде, не уступает по качеству свежей рыбе и так же полезна детям.
5. Мороженую рыбу нужно оттаивать в холодной подсоленной воде (7—10 г соли на 1 л воды), чтобы в ней лучше сохранились питательные вещества. А замороженное рыбное филе следует оттаивать только на воздухе при

комнатной температуре, при этом не полностью, так как из него вытекает много сока.

6. Чтобы очистить рыбу, прежде всего нужно удалить плавники. Затем специальной теркой или ножом очистить рыбу от чешуи. После этого разрезать брюшко вдоль, отрезать голову и вместе с ней удалить внутренности — осторожно, чтобы не раздавить желчный пузырь. Затем отрезать хвост и вымыть тушку рыбы. Если желчный пузырь окажется случайно раздавленным, нужно сразу же натереть солью те места, на которые попала желчь, и промыть их.

Чтобы получить филе, нужно после потрошения рыбы сделать разрез вдоль спинки до ребер и срезать мякоть с обеих сторон позвоночника. Затем срезать с мякоти реберные кости и кожу.

7. Рыба варится значительно быстрее мяса. При варке рыбы воды нужно наливать как можно меньше: тогда в ней сохранится больше питательных веществ и она будет вкуснее. А чтобы рыба не разваривалась, ее нужно класть в кипящую подсоленную воду, которая должна покрывать рыбу не более чем на 1 см.

Вначале рыбу нужно варить на сильном огне, а после закипания — на слабом.

8. Чтобы определить готовность вареной рыбы, ее прокалывают вилкой. Если выделяется мутноватый сок — рыба не готова, а если прозрачный и светлый — значит, рыба полностью проварилась.
9. При варке рыбного бульона нельзя допускать бурного кипения, иначе бульон получится мутным.



Биточки рыбные

*Судак, треска или
морской окунь — 100 г
Лук репчатый — 15 г
Сухари молотые — 10 г
Масло
растительное — 15 г
Соус томатный — 50 г
Яйцо — $\frac{1}{4}$ шт.*

Филе рыбы без кожи и костей разрезать на куски и посолить. Зелень и лук измельчить. Филе вместе с зеленью пропустить через мясорубку.

Из полученного рыбного фарша сформовать тонкие лепешки овальной или круглой формы, смочить их во взбитом яйце и обвалять в молотых сухарях. Разогреть на сковороде масло и обжарить биточки с обеих сторон.

Готовые биточки полить томатным соусом (см. «Соус из помидоров» или «Соус из томатного сока» в разделе «Овощи») и подавать на стол с картофельным пюре или отварным картофелем.

Зелень петрушки — 3 г
Соль — 0,5 г

Котлеты рыбные

Если ваш ребенок неохотно ест жареную рыбу, то, чтобы приучить его к рыбным блюдам, приготовьте ему рыбную котлету с гарниром из зеленого горошка или картофельного пюре.

Рыбу очистить, промыть, удалить внутренности и отделить мясо от костей и кожи. Хлеб замочить в молоке. Нарезать филе на куски и пропустить через мясорубку вместе с размоченным хлебом, посолить и перемешать.

Сформовать из рыбного фарша котлеты, обвалять их в сухарях и жарить в масле.

Подавать на стол с гарниром из картофельного или фасолевого пюре или из зеленого горошка в молочном соусе (см. «Соус молочный» в разделе «Молочные и кисломолочные продукты»).

Филе судака, щуки, трески — 100 г
Хлеб пшеничный — 20 г
Сухари молотые — 5 г
Масло растительное — 20 г
Молоко — 30 г
Соль — 0,5 г

Котлеты рыбные с картофелем

Рыбу очистить, промыть, удалить внутренности, отделить от мякоти кожу и кости.

Из головы, костей и кожи сварить бульон.

Картофель вымыть щеткой, сварить на пару, охладить и очистить.

Филе рыбы вместе с картофелем пропустить через мясорубку, добавить сухари, желток, молоко и соль. Фарш тщательно перемешать и сформовать котлеты. Смочить их взбитым яичным белком, обвалять в сухарях и пожарить в масле на сковороде.

Судак, налим, треска, сом, щука — 100 г
Картофель — 100 г
Сухари молотые — 10 г
Масло растительное — 15 г
Соус томатный — 50 г
Молоко — 30 г
Яйцо — 1/2 шт.
Соль — 1 г

На рыбном бульоне приготовить к котлетам томатный соус (см. «Соус из помидоров» или «Соус из томатного сока» в разделе «Овощи»).

Котлеты рыбные фаршированные

*Филе судака, трески или
щуки — 100 г*
Хлеб пшеничный — 20 г
Сухари молотые — 10 г
Лук репчатый — 15 г
Масло
растительное — 15 г
Яйцо — $\frac{1}{4}$ шт.
Молоко — 30 г
Зелень петрушки — 3 г
Соль — 1 г

Филе рыбы пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, посолить и перемешать. Разделить рыбную массу на равные части и сделать круглые лепешки толщиной 6—7 мм.

Приготовить фарш: мелко нарезанный лук слегка обжарить в масле, добавить 1 чайную ложку просеянных сухарей, измельченную зелень петрушки и рубленое крутое яйцо. Перемешать.

На середину каждой рыбной лепешки выложить фарш и соединить края лепешек. Обвалять котлеты в молотых сухарях, придать им форму кирпичиков и обжарить в масле с обеих сторон.

Готовые котлеты подавать с зеленым горошком, отварным или жареным картофелем, отварными макаронами, с рисовой или гречневой кашей.

Пудинг рыбный

Рыба — 100 г
Картофель — 50 г
Молоко — 30 г
Сухари молотые — 10 г
Масло сливочное — 10 г
*Сметана — 30 г (или соус
томатный — 50 г)*
Яйцо — $\frac{1}{2}$ шт.
Соль — 1 г

Картофель вымыть, очистить, сварить и слить воду. Размять его деревянным пестиком до однородной (без комков) массы и развести молоком.

Рыбу очистить, вымыть и сварить в подсоленной воде, отделить кожу и кости. Мякоть мелко нарубить, смешать с картофелем, посолить, добавить 5 г растопленного масла, желток и взбитый в пену белок. Формочку смазать маслом, обсыпать сухарями, выложить в нее подго-

товленную массу. Закрыть крышкой и варить на водяной бане в течение 40 минут.

Пудинг подавать на стол со сметаной или томатным соусом (см. «Соус из помидоров» или «Соус из томатного сока» в разделе «Овощи»).

Рассольник рыбный

На приготовление этого блюда требуется много времени.

Мелкую речную рыбу (окунь, ерши) очистить от чешуи, выпотрошить, промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить очищенные и нарезанные морковь ($\frac{1}{3}$), корень петрушки и лук. Посолить и варить на слабом огне приблизительно 1 час, снимая пену.

Перловую крупу перебрать, промыть, положить в отдельную кастрюлю. Добавить оставшиеся $\frac{2}{3}$ моркови, нарезав ее мелкими кубиками, залить небольшим количеством рыбного бульона и варить, закрыв кастрюлю крышкой.

Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Когда крупа немного разварится, положить в кастрюлю нарезанный картофель и варить его до мягкости. Затем добавить соленые огурцы, очищенные от кожицы и нарезанные тонкими ломтиками, и продолжать варку.

Приготовление заправки:

Помидоры вымыть, снять кожицу и измельчить. Разогреть на сковороде сливочное масло и потушить в нем помидоры (или томатное пюре). Добавить обжаренную на отдельной сковороде муку, перемешать, развести процеженным рыбным бульоном. Довести до кипения и протереть всю заправку через сито в кастрюлю с разваренной крупой. Затем влить остальной процеженный бульон, довести до кипения и снять с огня.

Рыба — 150 г
Крупа перловая — 25 г
Картофель — 50 г
Морковь — 15 г
Петрушка (корень) — 5 г
Лук репчатый — 10 г
Огурцы соленые — 40 г
Томатное пюре — 5 г
Мука пшеничная — 3 г
Масло сливочное — 5 г
Сметана — 10 г
Вода — 500 г
Зелень укропа, петрушки
или зеленый лук — 2 г
Соль — 1 г

Перед подачей на стол в тарелку с рассольником положить сметану и посыпать измельченной зеленью петрушки, укропа или зеленого лука.

Рыба в белом соусе

Филе щуки, судака или трески — 100 г

Масло сливочное — 5 г

Лимон — $\frac{1}{4}$ шт.

Для соуса:

Рыбный бульон — 100 г

Мука — 5 г

Масло сливочное — 10 г

Лимон — $\frac{1}{4}$ шт.

Молоко — 30 г

Яйцо (желток) — $\frac{1}{2}$ шт.

Соль — 1 г

Из головы, кожи, плавников рыбы сварить бульон.

Смазать сотейник сливочным маслом, положить в него филе рыбы, полить лимонным соком, посолить и влить 2—3 столовые ложки рыбного бульона. Накрыть сотейник крышкой, довести быстро до кипения и варить на слабом огне в течение 20 минут.

Когда рыба будет готова, бульон слить и приготовить из него белый соус. Для этого немного бульона (20 г) охладить до 50° С, всыпать в него просеянную муку и размешать так, чтобы не было комков. Остальной бульон нагреть до кипения, влить в него разведенную муку, размешать и варить на слабом огне в течение 15 минут. Посолить. В горячий соус положить сливочное масло, влить лимонный сок, хорошо перемешать. Затем влить и быстро размешать сырой яичный желток, разведенный молоком.

Рыбу полить белым соусом и подавать с отварным картофелем.

Это блюдо можно давать только детям старше 4 лет.

Рыба жареная

Филе судака, трески или морского окуня — 100 г

Масло

растительное — 10 г

Филе рыбы разрезать на куски, посолить, обвалять в муке. Сковороду хорошо разогреть и обжарить филе с обеих сторон на растительном масле. Затем поставить рыбу в духовой шкаф на 5—10 минут.

Жареную рыбу подавать на стол с отварным картофелем, огурцами или помидорами.

Мука пшеничная — 5 г
Соль — 0,5 г

Рыба в маринаде

Филе рыбы нарезать на куски, посолить, обвалять в муке и обжарить на сковороде в растительном масле с обеих сторон. Поставить в духовой шкаф на 5—10 минут, чтобы довести до готовности.

Готовую жареную рыбу залить горячим маринадом, довести до кипения и охладить.

При подаче на стол посыпать измельченной зеленью петрушки.

Приготовление маринада:

Морковь и репчатый лук очистить, нарезать тонкой соломкой и, помешивая, обжарить на сковороде с подсолнечным маслом до мягкости. Добавить томатное пюре и тушить 8—10 минут. Влить рыбный бульон, положить сахар, посолить по вкусу и продолжать варить еще 10 минут.

Филе рыбы — 100 г
Мука пшеничная — 5 г
Морковь — 50 г
Петрушка — 10 г
Лук репчатый — 20 г
Томатное пюре — 25 г
Масло
растительное — 15 г
Бульон рыбный — 50 г
Зелень петрушки — 3 г
Сахар — 1 г
Соль — 1 г

Рыба отварная

Налить в кастрюлю воду, положить в нее мелко нарезанные лук и корень петрушки, соль и вскипятить. Рыбу очистить, разрезать на куски и опустить в кастрюлю, быстро довести до кипения, а затем варить на слабом огне в течение 30 минут.

Готовую рыбу отделить от костей (для самых маленьких детей размять рыбу вилкой) и полить молочным соусом (см. «Соус молочный» в разделе «Молочные и кисломолочные продукты») или растопленным маслом, смешанным с мелко нарезанным яйцом. В молочный соус тоже можно добавить измельченное крутое яйцо.

Судак, налим,
сом — 100 г
Лук репчатый — 5 г
Корень петрушки — 5 г
Масло сливочное — 10 г
Яйцо — 1/2 шт.
Вода — 150 г
Соус молочный — 50 г
Соль — 1 г

Рыба под сметанным соусом

Филе судака, трески или сома — 100 г

Мука пшеничная — 10 г

Масло

растительное — 15 г

Сыр твердый — 15 г

Соус сметанный — 50 г

Соль — 0,5 г

Филе рыбы вымыть, разрезать на плоские широкие куски, посолить, обвалять в муке и обжарить в масле с обеих сторон.

Приготовить сметанный соус (см. «Соус сметанный» в разделе «Молочные и кисломолочные продукты»). Положить жареную рыбу на сковороду, залить соусом, посыпать тертым сыром, полить сверху маслом и запекать в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Рыба в соусе из щавеля

Филе судака или трески — 100 г

Щавель — 50 г

Мука пшеничная — 8 г

Лук репчатый (или лук-порей) — 30 г

Томатное пюре — 10 г

(или свежие

помидоры — 50 г)

Масло

растительное — 15 г

Бульон рыбный — 50 г

Соль — 0,5 г

Филе рыбы разрезать на куски, посолить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле.

Приготовить щавелевый соус. Для этого перебрать и вымыть щавель, удалить черешки. Лук мелко нарезать и слегка обжарить его в растительном масле. Добавить томатное пюре или измельченные помидоры и подготовленный щавель. Залить все рыбным бульоном и варить в течение 10—15 минут, посолить по вкусу.

Вареную рыбу уложить в посуду, залить щавелевым соусом и тушить под крышкой на слабом огне в течение 25—30 минут.

Подавать на стол с гарниром из отварного или жареного картофеля.

Рыба в сухарях жареная

Филе судака, трески или морского окуня — 100 г

Мука пшеничная — 5 г

Масло

растительное — 10 г

Филе рыбы разрезать на куски, посолить, обвалять в муке, смочить во взбитом яйце и обвалять в просеянных сухарях. Разогреть сковороду с растительным маслом и обжарить куски рыбы с обеих сторон. Поместить рыбу в духовой шкаф на 5—10 минут, чтобы довести до готовности.

Подавать на стол с салатом из капусты или помидоров, отварным картофелем со сметаной, жареным картофелем с огурцами.

Сухари молотые — 10 г

Яйцо — $\frac{1}{4}$ шт.

Соль — 0,5 г

Салат рыбный с овощами

Рыбное филе положить в посуду, залить наполовину рыбным бульоном, посолить и варить на слабом огне до готовности. Затем охладить, не вынимая рыбу из бульона.

Яйцо сварить вкрутую.

Картофель тщательно вымыть, сварить на пару, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Огурцы очистить, нарезать тонкими ломтиками. Салат и зеленый лук вымыть; листья салата разрезать на 3—4 части, лук мелко нашинковать.

Все подготовленные овощи и вареную рыбу поместить в холодильник на 1 час. Затем переложить овощи и рыбу, разделенную на кусочки, в посуду, перемешать, добавить бульон, в котором варилась рыба, и сметану. Выложить салат в салатницу, украсить кружочками редиса, вареного яйца, листиками зеленого салата, кусочками помидора или огурца.

Рыбное филе — 100 г

Картофель — 70 г

Огурцы (свежие или соленые) — 50 г

Салат зеленый — 20 г

Лук зеленый — 10 г

Яйцо — $\frac{1}{4}$ шт.

Бульон рыбный — 30 г

Масло растительное — 3 г

Сметана — 30 г

Редис красный — 3 г

Соль — 1 г

Сельдь рубленая

Сельдь рубленая возбуждает аппетит, поэтому ее можно давать ребенку перед обедом. Красиво оформленное блюдо ребенок будет есть с удовольствием.

Соленую сельдь вымыть, удалить кожу и кости. Если сельдь сильно соленая, залить ее на 3 часа холодным молоком или водой для вымачивания.

Репчатый лук измельчить и слегка обжарить на подсолнечном масле. Черствый пшеничный хлеб замочить в молоке или воде. Яб-

Сельдь соленая — 50 г

Лук репчатый — 10 г

Яблоки — 30 г

Хлеб пшеничный — 20 г

Масло подсолнечное — 3 г

Масло сливочное — 10 г

Молоко или вода — 15 г

Яйцо — $\frac{1}{4}$ шт.

Зелень петрушки — 3 г

локо очистить от кожуры, удалить сердцевину и разрезать на мелкие кусочки. Затем смешать куски сельди, лук, хлеб и яблоко, пропустить все через мясорубку или мелко изрубить ножом и смешать со сливочным маслом. Рубленую селедочную массу выложить на селедочницу, придав ей какую-либо форму (рыбки, ромба или др.), посыпать измельченным яйцом и зеленью петрушки.

Это блюдо можно украсить ломтиками яблок, помидоров или огурцов, кружочками редиса, вареной моркови, зеленым луком, листьями латука.

Суп рыбный с крупой

Рыба (судак, треска, морской окунь) — 100 г
Крупа (рис или манная) — 10 г
Картофель — 50 г
Морковь — 20 г
Репка — 10 г
Петрушка (корень) — 5 г
Лук репчатый — 5 г
Масло сливочное — 5 г
Сметана — 10 г
Вода — 400 г
Укроп — 2 г
Соль — 1 г

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть, нарезать крупными кусками. Лук очистить, мелко нарезать. Положить куски и голову рыбы в кастрюлю вместе с измельченным луком, залить холодной водой и сварить бульон в течение 30 минут.

Вынуть сваренные куски рыбы, отделить мясо от костей. Кости опять положить в бульон и варить его еще в течение 20—25 минут. Затем процедить через сито или марлю и опять поставить на огонь.

Довести бульон до кипения и засыпать в него манную крупу или промытый рис. Варить еще 20 минут. Тем временем очистить морковь, репу и корень петрушки, нарезать их соломкой и обжарить в масле. Картофель очистить и нарезать брусочками. Положить картофель и обжаренные корни в кипящий суп и варить его до готовности. Положить в суп вареную рыбу и еще раз довести до кипения.

Перед подачей на стол в суп положить сметану и посыпать его мелко нарезанным укропом.

Тефтели из рыбы

Рыбу очистить от кожи и костей. Подготовленное филе разрезать на куски и пропустить через мясорубку с размоченным в молоке хлебом. Посолить и перемешать.

Зелень петрушки измельчить, лук натереть на терке и добавить их в рыбный фарш. Сформовать из фарша шарики (тефтели), обвалять их в муке и обжарить на сковороде с разогретым маслом.

Затем выложить тефтели в кастрюлю или глубокую сковороду, залить соусом из томатного сока (см. «Соус из томатного сока» в разделе «Овощи») и тушить под крышкой на слабом огне в течение 15—20 минут.

Готовые тефтели подавать на стол с отварным или жареным картофелем, макаронами или рисовой, гречневой, пшеничной кашей.

*Судак, треска или
щука — 100 г
Хлеб пшеничный — 20 г
Лук репчатый — 10 г
Мука пшеничная — 10 г
Масло
растительное — 15 г
Молоко — 30 г
Соус из томатного
сока — 50 г
Зелень петрушки — 3 г
Соль — 0,5 г*

Уха (рыбный бульон)

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, промыть, залить холодной водой. Лук, корни и стебли петрушки и сельдерея вымыть, очистить и тоже положить в кастрюлю. Посолить и варить в течение часа на слабом огне, периодически снимая пену. Готовый бульон процедить через частое сито или влажную марлевую салфетку.

Рыбный бульон можно подавать на стол в натуральном виде или сварить из него овощной, картофельный суп или суп с рыбными фрикадельками.

*Рыба (окунь, ерш,
пескари и др.) — 150 г
Корни и стебли петрушки
и сельдерея — 10 г
Лук репчатый — 5 г
Вода — 400 г
Соль — 1 г*

Уха с фрикадельками

Рыба (судак или треска) — 100 г
Лук репчатый — 5 г
Корень петрушки или сельдерея — 10 г
Яйцо — 1/4 шт.
Масло сливочное — 5 г
Хлеб пшеничный — 15 г
Вода — 400 г
Соль — 1 г

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, промыть, срезать мясо с костей и кожи.

Из головы, костей и кожи сварить бульон (уху) с кореньями и луком. Варить на слабом огне в течение 1 часа.

Тем временем приготовить фрикадельки. Для этого замочить хлеб в молоке. Пропустить рыбное филе вместе с отжатым хлебом через мясорубку два раза. Добавить в рыбный фарш растопленное сливочное масло, взбитое яйцо, посолить и хорошо перемешать. Фарш разделить на равные части и сформовать из него небольшие, величиной с лесной орех, шарики (фрикадельки).

Готовую уху процедить через сито или два слоя марли, еще раз довести до кипения и опустить в нее фрикадельки. Варить на самом слабом огне в течение 10—15 минут. Вылить уху в тарелку и подавать на стол.

Фрикадельки рыбные под молочным соусом

Филе судака, трески или сома — 100 г
Сухари молотые — 5 г
Сыр твердый — 15 г
Масло сливочное — 5 г
Молоко — 20 г
Соус молочный — 70 г
Яйцо — 1/4 шт.
Соль — 0,5 г

Филе рыбы пропустить два раза через мясорубку, добавить масло, просеянные сухари, желток, взбитый в пену белок и хорошо перемешать. Сформовать из фарша фрикадельки, отделяя его чайной ложкой, опустить их в подсоленный кипяток и варить на слабом огне в течение 10—15 минут.

Готовые фрикадельки вынуть из воды, уложить на сковороду, смазанную маслом, залить горячим молочным соусом (см. «Соус молочный» в разделе «Молочные и кисломолочные продукты»), посыпать тертым сыром, полить растопленным маслом и запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Подавать на стол в горячем виде.



ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

В рацион ребенка наряду с овощами обязательно должны входить ягоды и фрукты. По своим свойствам они дополняют друг друга, хотя и содержат одинаковые вещества: белки, углеводы, клетчатку, пектины, органические кислоты, минеральные соли, витамины, дубильные, ароматические, красящие и другие вещества. Но если в овощах углеводы, например, представлены медленно расщепляющимся крахмалом, то во фруктах это глюкоза, фруктоза, сахароза, которые усваиваются значительно быстрее.

Во фруктах и ягодах намного больше, чем в овощах, органических кислот, полезных для пищеварения, а также ароматических и дубильных веществ, обладающих антибактериальным и противовоспалительным действием. Фрукты очищают организм, выводят из него токсичные вещества.

В меню ребенка старше года необходимо ежедневно включать, особенно летом, 200—300 г фруктов и ягод, желательно в свежем виде.

Перед тем как давать ребенку фрукты, их необходимо тщательно мыть, вначале проточной водой, затем теплой кипяченой. Ягоды предварительно нужно перебрать, очистить от плодоножек. Смородину и крыжовник можно обдать кипятком.

Особенно полезны лесные ягоды: земляника, черника, малина, брусника, клюква. По возможности включайте в рацион ребенка как можно больше лесных ягод в сезон.

АБРИКОС

Считается, что абрикос — уроженец Китая. Затем он распространился в другие области Азии, а позже — в Грецию и Италию. Культура абрикоса была известна еще за 2 тысячи лет до нашей эры.

Существует легенда, в которой рассказывается, что после разрушения Вавилонской башни люди, покинувшие Вавилон, перешли через Кавказские горы и направились к Каспийскому морю. Они несли с собой саженцы абрикосовых деревьев и сажали их по дороге.

В Древнюю Грецию и Рим абрикос попал из Армении в первые века нашей эры. Его называли «армянским яблоком» или «армянской сливой». В средние века абрикос распространяется во многих европейских странах, а в 1654 году появляются сообщения о том, что абрикосы появились в России: они были высажены в Измайловском саду в Москве. Сейчас абрикосы растут во многих областях Средней Азии, Украины, Молдовы, на Кавказе и юге России.

Судя по содержанию полезных веществ в абрикосах, не удивительно, что человек использует их в питании на протяжении тысячелетий. Абрикосы были для него одновременно и пищей, и лекарством. Действие абрикосов на организм поразительно: они быстро восстанавливают силы и утоляют чувство голода, обогащают организм витаминами и необходимыми биоэлементами. Кроме того, они обладают целительными свойствами.

Спелые абрикосы очень полезны маленьким детям. Их можно давать им в виде пюре, абрикосового сока с мякотью. Абрикосовый сок усваивается легче, чем плоды. 150 г его удовлетворяет суточную потребность человека в провитамине А.

В абрикосах много минеральных солей (калий, кальций, железо, фосфор, магний, натрий, медь, а также кобальт, никель, титан, молибден), а также крахмал, пектин, органические кислоты, витамины (С, В₁, В₂, В₁₅). Провитамина А в абрикосах столько же, сколько в яичном желтке. Особенно много в абрикосах сахаров (в сушеных — кураге и урюке — в 6 раз больше, чем в свежих). Поэтому больным диабетом их нельзя есть слишком много.

Благодаря содержанию железа и кобальта, свежие абрикосы, абрикосовый сок, курага чрезвычайно полезны для детей, страдающих малокровием. 100 г плодов абрикоса оказывают на процесс кроветворения такое же действие, как 250 г свежей печени. При заболеваниях сердца, особенно с нарушением сердечного ритма, полезно включать в питание ребенка абрикосы и особенно курагу — в ней содержится до 1717 мг% калия.

Абрикосы оказывают мягкое слабительное действие, абрикосовый сок нормализует кислотность желудка, поэтому его можно использовать при колитах и запорах. Очень ценно его замечательное мочегонное действие (в плодах абрикосов калия содержится в 11 раз больше, чем натрия), поэтому его следует включать в рацион питания ребенка при хронических заболеваниях почек, сопровождающихся отеками. При воспалении почек абрикосы выводят из организма различные шлаки.

Абрикосы богаты фосфором и магнием, поэтому они оказывают активное воздействие на работу мозга, улучшают память.

Детям из абрикосов можно готовить кисели, компоты, соки, пюре, варенье, пастилу, желе, использовать их для приготовления пудингов, каш и других блюд.

Абрикосы, которые вы используете в детском питании, должны быть полностью созревшими, мягкими и сочными, ароматными, оранжево-желтого цвета. Не покупайте абрикосы недозревшие, зеленовато-желтого цвета.

Внимание!

Детям, страдающим сахарным диабетом, абрикосы противопоказаны: в них содержится слишком много сахара.



Зефир абрикосовый

Желатин замочить в воде на 30 минут. Абрикосы вымыть, вынуть косточки и сварить в небольшом количестве воды. Отвар слить, абрикосы протереть через сито. Добавить в абрикосовое пюре сахар и варить на слабом огне до загустения. Взбить белки в крутую пену и соединить их с кипящим пюре. Добавить растворенный в воде желатин, размешать, снять с огня и переложить абрикосовую массу в вазочки. Охладить.

При подаче на стол полить фруктовым сиропом.

Абрикосы — 100 г
Яйцо (белок) — 1 шт.
Сахар — 50 г
Желатин — 2 г
Сироп фруктовый — 30 г

Кисель из абрикосов

Абрикосы — 50 г
Сахар — 30 г
Крахмал
картофельный — 10 г
Вода — 200 г

Абрикосы вымыть, удалить косточки. Вскипятить воду, положить в нее абрикосы и варить в течение 5 минут. Затем отвар слить, а абрикосы протереть через сито.

В 50 г остуженного отвара развести крахмал и процедить его. В оставшийся отвар добавить сахар, поставить на огонь, довести до кипения и влить в него, размешивая, разведенный крахмал. Опять довести до кипения и снять кисель с огня. Немного охладить, положить протертое абрикосовое пюре и хорошо размешать.

Готовый кисель охладить, вылить в стакан и подавать на стол.

Кисель из кураги

Курага — 30 г
Сахар — 30 г
Крахмал
картофельный — 10 г
Вода — 200 г

Курагу тщательно промыть, залить водой, сварить, отвар отцедить, а курагу протереть через сито. 50 г отвара остудить, развести в нем крахмал. В оставшийся отвар добавить сахар, довести до кипения, влить, помешивая, разведенный крахмал. Готовый кисель размешать, снять с огня, дать немного остыть и добавить пюре из протертой кураги. Вылить в стакан и подавать на стол, посыпав сахарной пудрой.

Коктейль абрикосовый

Абрикосовый сок — 30 г
Молоко — 50 г
Мороженое
сливочное — 20 г
Сливки взбитые — 10 г

Молоко вскипятить и охладить. Взбить в миксере охлажденное молоко, абрикосовый сок и сливочное мороженое. Вылить коктейль в бокал и положить сверху взбитые сливки.

Компот из абрикосов

Спелые абрикосы вымыть, разрезать пополам, удалить косточки и положить в кастрюлю. Добавить сахар, залить водой и варить, пока абрикосы не станут мягкими.

Абрикосы — 100 г
Сахар — 15 г
Вода — 100 г

Мармелад абрикосовый (заготовка на зиму)

Абрикосы вымыть, дать стечь воде, очистить от кожицы, удалить косточки, положить в посуду для варки и засыпать сахаром. Хорошо перемешать деревянной ложкой, чтобы сахар растворился. Варить вначале на слабом огне, затем увеличить его. Во время варки все время помешивать. Если мармелад не пускает сока, значит он готов. Готовый мармелад в горячем виде выложить в чистые баночки, закупорить и хранить в прохладном месте.

Абрикосы — 500 г
Сахар — 300 г

Мороженое с абрикосами

Выложить мороженое в середину вазочки, налить вокруг абрикосовый сок и лимонный сироп и украсить сверху половинками абрикосов и взбитыми сливками.

Мороженое
сливочное — 100 г
Сок абрикосовый — 30 г
Сироп лимонный — 10 г
Сливки взбитые — 10 г
Половинки абрикосов —
для украшения

Повидло из абрикосов (заготовка на зиму)

Спелые абрикосы вымыть, разломать на половинки, вынуть косточки, засыпать сахаром и варить в эмалированной посуде, все время поме-

Абрикосы — 1 кг
Сахар — 0,5 кг

шивая, пока повидло не загустеет. Горячим выложить в стерильные банки, закрыть пергаментной бумагой или закатать.

Сироп абрикосовый (заготовка на зиму)

*Абрикосовый сок — 0,5 л
Сахар — 0,5 кг
Лимонный сок — 5 г*

Абрикосовый сироп нужно готовить только из спелых абрикосов.

Абрикосы вымыть, удалить косточки и пропустить через соковыжималку. Сок процедить через марлю, добавить сахар и лимонную кислоту и поставить на огонь. Варить, пока сахар не растворится. Горячий сироп разлить в стерилизованные банки и закатать.

Сок абрикосовый с мякотью

*Абрикосы — 200 г
Сахар — 40 г*

Спелые абрикосы вымыть, удалить косточки. Потушить в небольшом количестве воды в течение 15 минут под крышкой. Охладить, протереть мякоть через сито, добавить сахар и вновь нагреть, но не кипятить. Готовый сок хранить в холодном месте.

Соус абрикосовый

*Абрикосы — 100 г
Сахар — 80 г
Вода — 30 г*

Спелые абрикосы хорошо вымыть, удалить косточки и протереть через волосяное сито. Смешать абрикосовое пюре с сахаром, влить воду и, помешивая, довести смесь до кипения. Снять с огня и охладить.

Абрикосовый соус подается к пудингам, запеканкам, блинчикам, кремам.

АЙВА

Айва — очень древнее культурное растение. Ее родина — Закавказье, Турция и Иран. В Закавказье она выращивалась еще в доисторические времена, и именно оттуда попала в Малую Азию, а затем — в Древнюю Грецию и Рим. Древнеримскую богиню Юнону изображали в венке из айвовых листьев. А древние греки считали айву символом любви, красоты и плодородия.

Позже айва стала выращиваться на юге России. Сейчас ее выращивают во Франции, Италии, в Крыму и на Кавказе, в Средней Азии.

Плоды у айвы очень терпкие, кисло-сладкие. Поэтому ее едят чаще в вареном или печеном виде, для детей из нее готовят сок с мякотью, вкусное варенье, цукаты, мармелад (кстати, слово «мармелад» произошло от португальского «мармело», что означает «айва»), компоты, желе.

В айве содержатся сахара (до 12%), много пектиновых и дубильных веществ, органические кислоты, минеральные вещества (калий, кальций, магний, железо, фосфор, медь), витамин С (до 40 мг%), эфирное масло (в основном, в кожице). В ней находится почти столько же хлорогеновой кислоты, способствующей желчегонному эффекту, сколько в груше. Еще Авиценна употреблял айву при лечении «слабой печени» и для «укрепления желудка».

Айва как вяжущее средство помогает при расстройствах желудка, ее употребляют при поносах, колитах, остром гастроэнтероколите. Используют ее и как мочегонное средство. Свежие плоды айвы очищают организм от шлаков, выводят из него щавелевую кислоту. При заболеваниях печени детям можно давать протертые вареные плоды айвы.

В детском питании айва полезна как ценный источник железа; ее плоды можно употреблять при лечении железодефицитной анемии и для ускорения выздоровления в послеоперационный период, после тяжелой болезни.



Айва печеная

Айву вымыть, удалить сердцевину и заполнить ее сахаром. Положить айву на противень, подлить немного воды и запекать в течение 30—35 минут. При подаче на стол айву полить фруктовым сиропом или вареньем.

Кисель из айвы

Айва — 50 г
Сахар — 25 г
Вода — 200 г
Крахмал
картофельный — 10 г
Сок лимонный — 5 г

Айву вымыть, разрезать, удалить сердцевину и нарезать дольками. Залить горячей водой и варить в течение 20—25 минут. Отлить 50 г отвара, охладить и развести в нем крахмал. Разваренную айву протереть вместе с остальным отваром через сито, всыпать сахар, добавить лимонный сок и довести до кипения. Влить процеженный разведенный крахмал, размешать, вновь довести до кипения и снять с огня. Готовый кисель охладить, вылить в стакан и подавать на стол.

Компот из айвы

Айва — 100 г
Сахар — 30 г
Вода — 100 г
Цедра $\frac{1}{4}$ лимона

Айву вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину с семенами. Затем нарезать ее тонкими ломтиками, положить в посуду и варить до тех пор, пока она не станет мягкой. Добавить сахар, лимонную цедру, срезанную с лимона, довести до кипения и снять с огня.

Мармелад из айвы

Айва — 200 г
Сахар — 150 г
Сок $\frac{1}{5}$ лимона

Спелые плоды айвы вымыть, очистить, удалить сердцевину, залить небольшим количеством воды и разварить до мягкости.

Отвар слить, разваренную айву протереть через сито и смешать с сахаром. Добавить лимонный сок, перемешать и варить до образования густого мармелада.

Напиток из айвы со сливками

Айва — 80 г
Сахар — 20 г

Айву вымыть, очистить, удалить сердцевину с семенами, нарезать кусочками. Вскипятить воду, опустить в нее подготовленную айву и сва-

рить ее до размягчения. Протереть айву через сито вместе с отваром, положить сахар, добавить лимонный сок, размешать и охладить. Готовый напиток вылить в стакан и положить сверху взбитые сливки.

Сливки взбитые — 10 г
Лимонный сок — 2 г
Вода кипяченая — 200 г

Пастила из айвы

Не очень крупную айву вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, залить водой и поставить варить. Яблоки вымыть, тоже разрезать на 4 части, удалить сердцевину и добавить к айве. Варить, пока фрукты не станут мягкими. Затем протереть их через сито, добавить сахар и сок одного лимона. Опять поставить варить, все время помешивая, пока масса не загустеет. Когда пастила сварится, выложить ее на смоченную водой доску и разровнять смоченным в воде широким ножом, чтобы получился пласт толщиной в 1 см. Прикрыть марлей и поставить в сухое, хорошо проветриваемое место на 1—2 дня. Когда пастила высохнет, нарезать ее ромбиками, обвалять в сахаре, сложить в банки и плотно закрыть их. Пастила может храниться долгое время.

Вареная айва — 1 кг
Сахар — 400 г
Яблоки — 200—300 г
Сок 1 лимона

Салат из айвы с дыней

Дыню и айву вымыть, очистить. Дыню нарезать кубиками, айву натереть на крупной терке, перемешать и выложить в салатницу. Взбить сливки с сахаром, смешать с ананасным соком и заправить этой смесью салат.

Айва — 1 шт.
Дыня — 200 г
Ананасный сок — 10 г
Сливки — 25 г
Сахар — 40 г

АНАНАС

Родина ананаса — тропическая Америка. «Открыл» этот фрукт Колумб после плавания на остров Гваделупа. Он был настолько поражен вкусными диковинными плодами, что приказал погрузить их как можно больше на корабль и привезти домой. Индейцы называли этот плод «на-на», а Колумб назвал его «шишкояблоком» — внешне ананас похож на шишку. Это название («pineapple») до сих пор сохранилось в некоторых европейских странах — например, в Англии.

С XVII века ананас начинают возделывать в европейских странах, а в XVIII—XIX веках его с успехом выращивают в оранжереях в России.

Ананас хорошо растет в комнатных условиях. Поэтому, если вы захотите порадовать своего ребенка замечательным витаминным плодом, попробуйте вырастить его у себя дома.

В мякоти ананаса содержится до 15% сахаров (в основном сахароза), органические кислоты (главным образом, лимонная), азотистые вещества, витамин С (40—50 мг%), минеральные вещества — соли калия (320 мг%) и меди.

В ананасном соке содержится бромелин — вещество, обладающее противовоспалительными свойствами и улучшающее пищеварение. Поэтому сок ананаса полезно давать детям при желудочно-кишечных заболеваниях. Ананасный сок, выпитый за едой, помогает лучшему усвоению клетчатки и мяса.

Бромелин, содержащийся в ананасе, улучшает кровообращение, он способен разжижать кровь и обладает противоотечным действием. К тому же в ананасе много солей калия. Поэтому ананасный сок полезен детям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и малокровием, а также при болезнях печени и почек.

Спелый ананас необыкновенно ароматен, и у него темноватый оранжево-желтый цвет. «Глазки» его — плоские и почти пустые. Созревший плод будет тяжелым. Чтобы проверить спелость ананаса, нужно потянуть за зубцы. Если они легко вытаскиваются, значит, ананас созрел. Обесцвеченные или мягкие места на поверхности плода означают, что он испорчен.

Плоды ананаса можно давать детям в свежем и в консервированном виде. Готовят из них также варенье, джемы, цукаты, сок, газированные напитки. Ананасы хорошо сочетаются с другими фруктами и орехами.

Внимание!

Ананасный сок повышает кислотность желудка, поэтому следует ограничить его количество в рационе детей при язвенной болезни желудка и гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока.

Ананасы не следует давать детям, страдающим гемофилией и различными кровотечениями, поскольку бромелин усиливает циркуляцию крови.

При повышенной секреторной активности желудка детям ананасный сок давать не рекомендуется.



Айс-крим ананасный

Айс-крим — напиток, составной частью которого является мороженое. Для приготовления айс-кремов в стакан кладут вначале мороженое, затем добавляют сиропы, соки, чай и другие жидкости, а также фрукты — свежие или консервированные. Айс-кремы не размешиваются. Подаются с ложечкой.

Чтобы приготовить ананасный айс-крим, следует положить в стакан мороженое и добавить ананасный сок, нарезанный ананас и лимонад.

Ананас — 50 г
Ананасный сок — 30 г
Мороженое
сливочное — 50 г
Лимонад — 120 г

«Ананасное лакомство»

В вазочку положить 2 порции разного мороженого, промежуток между ними заполнить взбитыми сливками. Покрыть все ломтиками ананаса. Каждую порцию мороженого украсить розочкой из взбитых сливок и ягодой черешни.

Мороженое
сливочное — 50 г
Мороженое
апельсиновое — 50 г
Сливки взбитые — 20 г
Ананас — 50 г
Черешня — 2 ягоды

Зефир ананасный

Ананас — 125 г
Сливки — 100 г
Сахар — 40 г

Ананас очистить от кожуры и сердцевины, нарезать, залить небольшим количеством воды и, добавив $\frac{1}{3}$ нормы сахара, немного отварить. Затем протереть мякоть ананаса через сито и смешать с оставшимся сахаром и взбитыми в пышную пену сливками.

Готовый зефир выложить в вазочку. Подавать на стол охлажденным.

Кисель из ананасного сока

Сок ананасный — 50 г
Сахар — 20 г
Крахмал
картофельный — 8 г
Вода — 100 г

Воду вскипятить, всыпать сахар и сварить сахарный сироп. Крахмал развести в половине нормы сока и влить, помешивая, в кипящий сироп. Довести смесь вновь до кипения, влить оставшийся сок, хорошо размешать и снять с огня.

Кисель подавать на стол в охлажденном виде.

Коктейль ананасный

Молоко — 100 г
Сок ананасный — 50 г
Ананас — 50 г

Взбить в миксере молоко, ананасный сок и кусочки ананаса в течение 2 минут.

Коктейль вылить в стакан, подавать с бисквитом.

Коктейль ананасный с кокосом

Ананас — 50 г
Йогурт ананасный — 25 г
Кокосовый орех
(тертый) — 1 ст. ложка
Молоко — 50 г

Ананас, йогурт, кокосовый орех и молоко хорошо взбить в миксере в течение 15 секунд. Вылить коктейль в бокал, перед подачей на стол слегка охладить.

Крем ананасный (блюдо для праздничного стола)

Ананас очистить, удалить сердцевину. Вырезать из середины 4—5 тонких кружков. Остальную массу измельчить в миксере до получения однородной массы. Соединить с сахарной пудрой, добавить растворенный в воде желатин. Взбить сливки и соединить их с ананасной массой. Выложить в форму, поставить на холод на 2—3 часа.

Перед подачей на стол форму опустить на несколько секунд в горячую воду и, перевернув, выложить крем на блюдо. Украсить кружочками ананаса и посыпать их сахарной пудрой.

Ананас — 350 г
Сахарная пудра — 300 г
Желатин — 40 г
Сливки — 300 г

Шербет ананасный

Шербетом багдадские калифы называли охлажденный сгущенный фруктовый сироп. Сейчас шербетом называют особый десерт, состоящий из замороженных кремов.

Это очень питательное сладкое блюдо особенно полезно детям.

Для приготовления шербета вначале в стакан кладется мороженое, затем вливаются смешанные в миксере остальные компоненты. Шербеты не размешиваются! Подаются с ложечкой.

Чтобы приготовить ананасный шербет, следует положить в стакан мороженое. Ананасный сок смешать в миксере с лимонным морсом и влить смесь в стакан.

Ананасный сок — 50 г
Мороженое
ванильное — 50 г
Лимонный морс — 100 г

АПЕЛЬСИН

Родина апельсина — Китай. Его современное название произошло от немецкого и означает в переводе «китайское яблоко». Впервые об апельсине упоминается в китайских рукописях за 2000 лет до нашей эры. Из Китая апельсины попали в Индию, а оттуда распространились по всему миру. Они приживались везде, где был подходящий климат для их выращивания. В Египет и Сирию апельсин привезли арабы.

Существовали две разновидности апельсина: кислый — «наранджа» и сладкий — «айравата». Кислый апельсин выращивался в Средиземноморье еще во времена Древнего Рима. А сладкий апельсин появился в Европе лишь в XV веке и очень быстро завоевал популярность. Для его выращивания в Италии, Франции и Голландии стали строить оранжереи (апельсин вначале назывался «оранжей»). С XVIII века апельсины считались лучшим средством от цинги.

В России первые оранжереи появились в 1714 году во дворце Меншикова, который тот построил под Петербургом и назвал его Ораниенбаум («Апельсиновое дерево»).

В Вест-Индию апельсин привез Колумб. Апельсиновые деревья очень хорошо прижились в Калифорнии, и их выращивание там стало основной отраслью сельского хозяйства. Апельсины стали известны как «калифорнийский жидкий солнечный свет».

Сейчас апельсин широко культивируют во многих тропических и субтропических странах. По своим вкусовым качествам апельсин превосходит все цитрусовые.

В плодах апельсина содержатся сахара, клетчатка, фитонциды, пектиновые, азотистые и минеральные вещества (особенно много калия). Спелые апельсины содержат до 10% фруктового сахара, который может немедленно усваиваться организмом. Апельсины очень богаты витаминами, это один из самых ценных источников растворимого в воде витамина С. В апельсинах его находится до 70 мг%. Поэтому апельсиновый сок и свежие апельсины очень полезны детям, у которых слабые десны, плохо развиваются зубы. Витамин С укрепляет десны, убивает бактерии, вызывающие кариес зубов. Кальций, содержащийся в апельсинах, защищает челюстные кости и зубы.

Детям нужно давать апельсины, если они страдают запорами, гастритами с пониженной кислотностью. Кисло-сладкая апельсиновая мякоть и апельсиновый сок возбуждают аппетит и улучшают пищеварение. Пектиновые вещества, содержащиеся в апельсинах, способствуют выведению вредных веществ из кишечника. При плохом аппетите и пищеварении,

хронических запорах апельсиновый сок полезно пить перед сном. Апельсины также оказывают лечебное действие и при заболеваниях печени: этому способствуют калий и витамин С.

При высокой температуре детям полезно давать апельсиновый сок: он хорошо утоляет жажду. Апельсиновый сок также хорошо пить по утрам, до завтрака.

В народной медицине считается, что сок кислого апельсина помогает снизить частоту эпилептических приступов.

Свежие и сладкие апельсины — превосходная еда для детей: они обладают свойством удерживать в организме кальций, который ребенок получает с коровьим молоком.

Давайте детям апельсины — в виде напитков и соков, в качестве десертов и салатов. Из них можно готовить джемы, мармелад, компоты, желе и цукаты, но полезнее всего апельсины в сыром виде.

Лучшие апельсины — крепкие, тяжелые, с яркой кожурой. Бледные апельсины — несочные. Избегайте мягких или поврежденных фруктов (витамин С очень быстро разрушается при доступе внутрь воздуха). Если апельсин полностью созрел на солнце, то в нем будет много натрия.

Недозрелые апельсины могут вызвать у маленьких детей расстройство желудка. В них содержатся кислоты, которые вредно влияют на организм.

Внимание!

Апельсиновый сок желательно употреблять не ранее, чем через 20—30 минут после еды: иначе может случиться несварение желудка.

Апельсиновый сок противопоказан при воспалительных заболеваниях кишечника, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, хроническом энтероколите и панкреатите.

Однако если апельсин съесть дольками, а не пить выжатый сок, то минеральные вещества, которые содержатся в его мякоти, могут нейтрализовать действие лимонной кислоты, попадающей в организм.

Иногда апельсины могут вызывать у детей аллергическую реакцию.



Желе из апельсинов

*Апельсин — 1/2 шт.
Сахар — 50 г
Вода — 200 г
Желатин — 10 г*

Желатин предварительно замочить в холодной кипяченой воде на 30 минут.

Апельсин вымыть, обдать кипятком. С 1/4 апельсина теркой снять цедру. Выжать сок из половины апельсина.

Вскипятить воду, положить в нее сахар, апельсиновую цедру, размоченный желатин и проварить.

Снять с огня, процедить и немного остудить смесь. Добавить в нее апельсиновый сок, размешать и вылить в чашку или вазочку.

Коктейль «Бэмби»

*Сок апельсиновый — 100 г
Мороженое
сливочное — 30 г
Вода газированная — 50 г
Вишня — 5 ягод*

Вишни вымыть и вынуть косточки. В бокал положить мороженое, влить апельсиновый сок и опустить вишни. Долить газированной воды. Коктейль не смешивать — у него должны быть разноцветные слои.

Коктейль «Рыжий верблюд»

*Апельсиновый сок — 200 г
Липовый мед — 10 г
Абрикосовый сок — 5 г
Лед — 3—4 кубика
Сахар по вкусу*

Края бокалов слегка намочить водой и опустить в сахар. На дно положить лед, налить апельсиновый и абрикосовый соки, добавить мед, сахар по вкусу и перемешать. Поставить в холодильник на 20—30 минут и подавать на стол с соломинками и сладкими бутербродами.

Компот апельсиновый

*Апельсин — 1 шт.
Сахар — 30 г
Вода — 50 г*

Апельсин очистить от кожуры, нарезать поперек тонкими кружочками, удалить семена. Положить их в вазочку.

Вскипятить воду, растворив в ней сахар, охладить и залить апельсин этим сиропом.

Крем апельсиновый

Желатин залить холодной водой на 30 минут. Смешать апельсиновый и лимонный соки, добавить сахар и измельченную апельсиновую цедру. Поставить на огонь, добавить желатин и, непрерывно помешивая, нагревать массу, пока сахар и желатин не растворятся. Снять с огня.

Охлажденные сливки взбить в пышную массу и осторожно смешать с апельсиновой массой. Готовый крем выложить в вазочку и охладить.

Подавать на стол, украсив апельсиновыми дольками и полив апельсиновым сиропом.

Апельсиновый сок — 50 г
Лимонный сок — 5 г
Сахар — 50 г
Сливки — 100 г
Апельсиновая цедра — 4 г
Желатин — 5 г
Сироп
апельсиновый — 20 г

Мусс апельсиновый с лимоном

Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 30 минут, затем откинуть на сито.

Апельсин и лимон вымыть, обдать кипятком, срезать ножом цедру тонкой ленточкой.

Вскипятить воду, положить в нее цедру, сахар и разбухший желатин. Немного проварить, помешивая, и снять с огня. Дать остыть до комнатной температуры и влить отжатый сок. Затем взбить массу в пышную белую пену. Сразу же выложить ее в вазочку или чашку и поставить в холодильник, чтобы она застыла.

Апельсин — 1/2 шт.
Лимон — 1/4 шт.
Сахар — 40 г
Вода — 100 г
Желатин — 4 г

Суфле апельсиновое

Апельсин вымыть, обдать кипятком и снять с него теркой цедру.

Положить в посуду 20 г сливочного масла, растопить его, добавить муку и прогреть, не до-

Апельсин — 1/4 шт.
Сахар — 25 г
Молоко — 200 г

Яйцо — 1 шт.

Масло сливочное — 25 г

Мука пшеничная — 10 г

Соль — 1 г

вода до кипения. Осторожно влить молоко, развести его с масляно-мучной смесью, добавить апельсиновую цедру, соль, сахар и варить на слабом огне в течение 20 минут.

Снять с огня, добавить яичный желток, размешать и остудить. Добавить апельсиновый сок. Белок взбить в крепкую пену и осторожно ввести в смесь.

Смазать маслом форму и выложить в нее подготовленную массу. Запекать в духовом шкафу в течение 20 минут.

Шербет апельсиновый

Мороженое

сливочное — 50 г

Сироп

апельсиновый — 20 г

Морс яблочный — 100 г

Смешать в миксере апельсиновый сок и яблочный морс (см. «Морс яблочный»). Положить в стакан сливочное мороженое и влить апельсиново-яблочную смесь. Не размешивать. Подавать с ложечкой. (О шербете см. «Шербет ананасный»).

АРБУЗ

Родина арбуза — Южная и Центральная Африка. Арбуз был известен еще в Древнем Египте. В Древнем Риме его выращивали в начале нашей эры, а в Западной Европе он появился благодаря рыцарям-крестоносцам в XI—XII веках. В Россию арбузы завезли татары. Русское название «арбуз» происходит от иранского слова «харбюза», что означает «дыня» или «большой огурец».

В Россию арбузы долгое время привозили из-за границы. Царь Алексей Михайлович, большой любитель редких растений, приказал доставить к своему двору «арбузных садов мастеров... для выращивания этой заморской диковины». Лишь в XIX веке арбузы начали широко культивировать, и они стали доступны народу. В настоящее время арбузы выращивают почти во всем мире в районах с жарким и сухим климатом.

Арбузы богаты витаминами С, В₁, В₂, В₆, РР, D, провитамином А, фолиевой кислотой. В мякоти арбуза содержится до 12% сахара — глюкоза, фруктоза, сахароза (причем половину всех сахаров составляет фруктоза). В нем также есть клетчатка, пектиновые вещества, много солей калия, кальция, железа, меди, фосфора, марганца, цинка, никеля. Арбузы полезны людям любого возраста, в том числе и детям, для которых они являются прекрасным десертным блюдом.

Лечебные свойства арбуза широко известны медицине. Но основным из них является сильнейшее мочегонное действие. Арбуз полезен при циститах, нефритах, мочекаменной болезни, при отеках, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями почек и печени.

Арбуз полезен детям, переболевшим болезнью Боткина: он быстро и прочно восстанавливает функции печени. Мякоть и сок арбуза хорошо утоляют жажду и снижают температуру при простудных заболеваниях. Особенно полезен арбуз детям после длительной и тяжелой болезни, перенесшим хирургическую операцию (особенно с длительным наркозом).

Давайте детям арбузы при малокровии: в них содержатся соли железа и ценная для процесса кроветворения фолиевая кислота. Она обладает противосклеротическим действием, регулирует жировой обмен. Арбуз едят сырым, поэтому эта кислота не разрушается, как в других овощах и фруктах, подвергающихся тепловой обработке. Клетчатка арбуза легко усваивается, а витамин Р в комплексе с витамином С укрепляет стенки сосудов. Поэтому арбуз рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях, ожирении, для улучшения пищеварения. Арбуз богат щелочными веществами, нейтрализующими избыток кислот, поступающих в организм из хлеба, мяса, рыбы, яиц.

Арбузы обычно едят сырыми и употребляют, как правило, на десерт. Арбуз, как и фрукты, переваривается не в желудке, а в кишечнике. Его, как и дыню, нужно есть отдельно от других продуктов, требующих желудочного пищеварения. Иначе арбуз начинает бродить в желудке, образуя много газов.

Арбузы можно солить, а из арбузного сока путем выпаривания делать арбузный «мед», в котором содержится до 89% сахара. Арбузные корки, которые многие из нас, не задумываясь, выбрасывают в отходы, на самом деле в десять раз богаче витаминами, чем мякоть. Из них можно делать вкусные цукаты, варить варенье и джемы.

Если вы хотите выбрать сладкий арбуз, выбирайте женское растение. Определяют его по цветочному концу. У арбуза два конца — цветочный и плодоножка (хвостик). Если цветочный конец имеет углубление или выемку — это женское растение. Обычно такой арбуз слаще. Если у арбуза выемка на другом конце или на обоих — это мужское растение.

Внимание!

Арбуз не следует давать детям, больным сахарным диабетом и ожирением, так как в нем много сахаров. При диабете давать детям арбуз следует с осторожностью, хотя в небольших дозах он полезен: в нем много фруктозы, которая легко усваивается.



Арбузный «мед»

Арбузный «мед» готовят из спелых сладких арбузов. Для этого нужно ложкой выбрать мякоть, протереть через сито, процедить через два слоя марли и довести до кипения полученный сок, снимая шумовкой пену. Затем сок снова процедить и уварить на медленном огне, непрерывно помешивая. «Мед» будет готов, когда его объем уменьшится в 5–6 раз.

**Джем из арбуза и красной смородины
(заготовка на зиму)**

*Мякоть арбуза — 1 кг
Красная
смородина — 1 кг
Сахар — 1 кг*

Смородину вымыть и очистить, истолочь с сахаром, добавить нарезанную мякоть арбуза и перемешать. Поставить на огонь, довести до кипения и варить в течение 35–40 минут. Дать немного остыть, протереть через сито, затем разложить в чистые банки. Закрыть пластмассовыми крышками, хранить в холодильнике.

Мусс из арбуза

*На 2 порции:
Мякоть арбуза — 300 г
Сахар — 30 г*

Желатин предварительно замочить в холодной воде на 30 минут. Отжать из мякоти арбуза сок при помощи соковыжималки. Добавить к нему сахар и лимонный сок и довести смесь до кипе-

ния. Растворить в ней набухший желатин и снять с огня. Охладить массу до 30—35° С, взбить и выложить в вазочки и снова охладить перед подачей на стол.

Желатин — 10 г
Лимонный сок — 5 г

Салат с арбузом

Арбуз нарезать кубиками. Грушу и яблоко вымыть, очистить от кожуры и семян и нарезать ломтиками. Ягоды вымыть, очистить, у вишен удалить косточки. Все плоды выложить в вазочку и смешать с медом.

Арбуз — 1 ломтик
Яблоко — 1/4 шт.
Груша — 1/4 шт.
Вишни (без косточек) —
1 ч. ложка
Спелый крыжовник —
1 ч. ложка
Мед — 1 ч. ложка

Цукаты из арбузных корок

Отделить белую часть корки от наружной зеленой. Арбузные корки нарезать небольшими кубиками. Опустить их в кипящую воду и варить приблизительно 10 минут, пока они не станут мягкими. Сварить сахарный сироп и опустить в него вареные арбузные корки, варить их до прозрачности. Затем выдержать 8—10 часов и проварить в течение 10 минут. Повторить варку 3—4 раза с интервалом 3—4 часа. В конце варки добавить ванилин и лимонную кислоту.

Арбузные корки — 1 кг
Сахар — 1,5 кг
Вода — 800 г
Лимонная
кислота — 1,5 г
Ванильный сахар — 0,4 г

Прозрачные горячие корки откинуть на сито или дуршлаг, дать полностью стечь сиропу. Подсушить в течение 5—8 часов в духовом шкафу при температуре 40—50° С. Затем пересыпать сахарной пудрой, охладить, сложить в банки и хранить в сухом месте.

БАНАН

Бананы выращивали в Индии еще 4000 лет назад. Это одно из самых первых растений, окультуренных человеком. Из Индии банан попал в Америку и в Африку.

Бананы — очень ценный продукт для маленьких детей и младенцев. Их сахар легко усваивается, в них содержится много клетчатки и пектиновые вещества, полезные для пищеварения. Плоды бананов богаты калием, полезным для мышечной системы; в них также есть соли железа, магния, натрия, кальция, фосфора. В бананах находится до 20% крахмала, который при созревании плодов весь превращается в сахар, а также белки, дубильные и ароматические вещества, яблочная кислота, ферменты, витамины С, В₁, В₂, В₆, РР. По содержанию витамина С бананы не уступают некоторым цитрусовым.

У бананов мякоть мягкой консистенции, поэтому они полезны детям при заболеваниях кишечника, а также в период выздоровления от болезни.

При желудочно-кишечных заболеваниях у детей эффективное действие оказывают измельченные плоды банана. Их употребляют при поносах, энтеритах, язвенных колитах.

Установлено, что сок бананов оказывает положительное лечебное действие при дизентерии и холере, при желудочных кровоизлияниях.

Бананы также полезны при лечении у маленьких детей глютеневой болезни — аллергии на глютен, содержащийся в некоторых злаках. В этих случаях помогает банановая диета (до 10 бананов в день), однако необходимо обязательно посоветоваться с врачом.

В бананах содержится эфедрин, поэтому употребление их в пищу оказывает тонизирующее действие, снижает утомляемость, очищает организм от шлаков.

Бананы можно давать детям при заболеваниях печени, нефритах, мочекаменной болезни, атеросклерозе, при стоматитах. Они полезны при ожирении.

Бананы охотно едят почти все дети. Из мякоти их плодов можно приготовить различные десерты, мармелад, желе, джем, сиропы. Бананы жарят, пекут, варят в масле, сушат на солнце и коптят.

Хорошие спелые бананы должны быть твердыми, с крепкой кожурой без всяких следов зелени. Если на шкурках бананов коричневые пятнышки, значит, он хорошего качества.

Внимание!

Бананы не следует давать детям при повышенной кислотности желудочного сока.

В плодах банана много сахара, а содержащийся в них эфедрин повышает уровень сахара в крови. Поэтому спелые бананы нежелательно давать детям, больным сахарным диабетом. Но для них полезны вареные бананы. Следует помнить, что спелый банан помогает при гипогликемическом приступе.

Бананы лучше есть маленькими порциями и не запивать их водой. Старайтесь не давать их детям натошак.



Десерт банановый

Бананы очистить, нарезать кусочками. Сахар смешать с порошком какао, обкатать в этой смеси бананы и уложить в вазочку. Сливки взбить и украсить ими бананы. Сверху посыпать измельченными орехами.

На 2 порции:

Бананы — 200 г

Сахар — 50 г

Сливки — 50 г

Орехи — 25 г

Какао-порошок — 5 г

Коктейль банановый

Молоко вскипятить с сахаром, охладить. Выжать сок из апельсина и добавить к молоку. Банан протереть через сито. Влить в банановое пюре молоко, размешать в миксере и охладить. Вылить в бокал и подавать с соломинкой.

На 2 порции:

Молоко — 200 г

Бананы — 50 г

Сахар — 50 г

Сок 1 апельсина

Мусс банановый

Желатин замочить на 30 минут в холодной воде.

Мякоть спелых бананов растереть с 10 г сахара до получения однородной массы. Из остального сахара сварить сироп на воде. Довести его до кипения и растворить в нем набухший желатин. Вновь довести до кипения, добавить лимонный сок, снять с огня и охладить до 45—50° С. Смешать с банановым пюре, тщательно взбить, переложить в вазочку и охладить перед подачей на стол.

Бананы — 100 г

Сахар — 40 г

Желатин — 7 г

Вода — 150 г

Лимонный сок — 5 г

Компот банановый

*Бананы — 50 г
Вода — 250 г
Сахар — 40 г*

Банан очистить, нарезать кружочками. Воду вскипятить, всыпать сахар, положить нарезанные кружочками бананы и сварить компот на медленном огне в течение 20 минут.

Парфе банановое

*Бананы — 20 г
Сливки — 130 г
Сахар — 30 г
Молоко — 30 г
Яйцо (желток) — 1 шт.
Ванилин — 0.01 г*

Яичный желток растереть с сахаром и ванилином, развести горячим молоком, проварить, все время помешивая, до загустения и охладить.

Спелый банан растереть до пюреобразного состояния и соединить с яично-молочной смесью.

Охлажденные сливки взбить в пышную пену, осторожно перемешать с подготовленной массой и выложить в форму и заморозить.

Готовое парфе можно украсить сверху взбитыми сливками.

Салат из бананов с орехами и сметаной

*Банан — 1 шт.
Орехи измельченные —
 $\frac{1}{2}$ ст. ложки
Сметана — 20 г*

Банан очистить, разрезать вдоль, посыпать орехами.

Сметану взбить и нанести узор на банан.

Санди банановый

*Мороженое
сливочное — 50 г
Сок апельсиновый — 30 г
Банан — $\frac{1}{3}$ шт.*

Санди — разновидность айс-крема (напитка, главной составной частью которого является мороженое). Его основу составляет мороженое, разбавленное сиропом и украшенное свежими или консервированными фруктами. Этот десерт был изобретен в американском штате Массачусетс, когда там запретили потреблять по воскресеньям все напитки, в том числе и безалкогольные. Американцы «обошли» закон и стали

подавать свой излюбленный напиток айс-крим без содовой воды — это уже не считалось «напитком». Новый десерт они назвали «санди» — от английского «Sunday» (воскресенье).

Чтобы приготовить банановый санди, следует положить в вазочку сливочное мороженое. Банан очистить, нарезать тонкими колечками и покрыть ими мороженое. Сверху полить апельсиновым соком.

БРУСНИКА

Брусника — это настоящий лесной гостинец. Брусничное варенье, кисели, джемы, повидло, муссы, соки, пастила, начинки для конфет, сиропы, брусничный морс — все эти великолепные лакомства можно приготовить для ребенка из брусники.

Брусника издавна использовалась в диетическом и лечебном питании. В ней содержится до 12% сахаров (глюкоза, фруктоза, сахароза), органические кислоты, а также салициловая и бензойная, обладающие антисептическими свойствами, пектиновые и дубильные вещества, соли калия, кальция, натрия, фосфора, марганца, железа. Есть в ней провитамин А, витамины С (до 30 мг%), В₂, В₉, Е, Р-активные вещества (до 600 мг%).

Брусника — очень ценное лекарственное растение. Еще в старину ее употребляли при ревматизме, авитаминозах и заболеваниях желудка. И свежие ягоды, и брусничный морс можно использовать в детском питании при авитаминозах С и А.

При простуде брусничная вода, морс и брусничный сок прекрасно утоляют жажду и снижают жар, а брусничные отвары применяются как противокашлевое средство. Хорошим средством при простудных заболеваниях является брусничное варенье с чаем из цветков липы. Сироп из брусничного сока с медом помогает при кашле.

Но чаще, особенно в детском питании, бруснику используют для повышения аппетита и улучшения пищеварения. Ее дают детям в свежем виде, консервированную в сахаре, в виде брусничного морса и напитков. Брусничный сок — прекрасное вяжущее и антисептическое средство при поносах, гастроэнтеритах, при гастритах с пониженной кислотностью.

Напитки, отвары и чай из брусничных ягод хорошо помогают при ревматизме, так как брусника обладает эффективным мочегонным действием.

Брусничный сок рекомендуется пить при сахарном диабете, при сердечно-сосудистых заболеваниях. Плоды брусники укрепляют стенки кровеносных сосудов, тонизируют сердечную мышцу. А настои из равных частей высушенных ягод и листьев брусники в народной медицине используются для лечения энуреза у детей.

Внимание!

При почечнокаменной болезни бруснику следует употреблять с осторожностью: в ней содержится щавелевая кислота.



Брусника свежая с сахаром

Ягоды брусники — 100 г
Сахарная пудра — 25 г

Ягоды промыть холодной кипяченой водой, выложить на сито и подсушить. Затем перемешать с сахарной пудрой и подавать на стол как десерт.

Брусничный джем (заготовка на зиму)

Ягоды брусники — 1 кг
Мед или сахар — 500 г
Вода — 200 г
Цедра $\frac{1}{4}$ апельсина
Корица — 3 г

Бруснику промыть, залить водой, добавить апельсиновую цедру и корицу и варить на слабом огне, все время помешивая, пока джем не загустеет. В горячем виде расфасовать в стерилизованные банки, закатать.

Брусничный морс

Ягоды брусники — 150 г
Сахар — 120 г
Вода — 1 л

Ягоды промыть в кипяченой воде и отжать из них сок в стеклянную или фарфоровую посуду. Закрыть крышкой и поместить в холодное место. Выжимки залить водой, прокипятить в течение 5 минут, процедить и в полученный отвар добавить отжатый сок и сахар. Морс можно хранить в течение 2—3 дней в прохладном месте.

Брусничный суп

Ягоды брусники промыть холодной кипяченой водой. Вскипятить воду и положить в нее бруснику, лимонную цедру и корицу. Варить до готовности, затем процедить и протереть через сито разваренную бруснику. Отдельно сварить саго до прозрачности. Положить саго вместе с протертой брусникой в отвар с пряностями. Варить в течение 30 минут, все время помешивая.

Готовый брусничный суп подавать к столу с сухариками или гренками.

Брусника — 125 г
Сахар — 12 г
Саго — 25 г
Вода — 100 г
Корица — 0,5 г
Лимонная цедра — 0,5 г

Варенье из брусники (заготовка на зиму)

Ягоды брусники перебрать, промыть и обсушить.

Сварить сахарный сироп из воды и сахара и положить в него ягоды. Добавить корицу и варить на слабом огне, периодически помешивая и снимая пену, в течение 20 минут. Затем варенье снять с огня, дать ему постоять 10 минут, затем поставить опять на огонь и продолжать варить до готовности. Дать остыть, выложить в подготовленные банки и укупорить.

Ягоды брусники — 1 кг
Сахар — 1,75 кг
Вода — 200 г
Корица — 1,5 г

Коктейль брусничный

Брусничный сироп развести в холодной кипяченой воде и взбить в миксере с мороженым. Коктейль подавать охлажденным, положив в бокал одну или несколько брусничных ягод.

Сироп брусничный — 30 г
Вода — 100 г
Мороженое сливочное или клубничное — 100 г

Компот брусничный (заготовка на зиму)

Бруснику вымыть и подсушить, разложив в один слой на чистом полотне. Воду вскипятить, всыпать сахар и растворить его. В сахарный

Брусника — 1 кг
Сахар — 400 г

Вода — 200 г
Цедра 1/2 лимона
Корица — 3 г

сироп положить корицу, немного проварить, затем всыпать бруснику, добавить лимонную цедру и варить, пока брусника не станет мягкой. Снять с огня, остудить, вылить в чистые маленькие баночки и укупорить. Хранить в прохладном месте.

Напиток брусничный

Брусника — 200 г
Вода — 100 г
Сахар — 25 г
Лимонный сок — 10 г

Бруснику вымыть холодной кипяченой водой, откинуть на сито и просушить. Залить водой и варить в течение 10 минут. Затем протереть через сито вместе с отваром, добавить сахар и опять довести до кипения. Влить лимонный сок и снять с огня. Подавать на стол в охлажденном виде.

Яблоки печеные с брусникой

Яблоки — 200 г
Брусника — 50 г
Сахар — 50 г
Сахарная пудра — 5 г

Яблоки вымыть и вырезать сердцевину. Бруснику вымыть, выложить на сито, дать стечь воде и перемешать с сахаром. Заполнить углубления в яблоках брусникой и запечь яблоки в духовом шкафу. При подаче на стол посыпать сахарной пудрой.

ВИНОГРАД

Эту чудесную десертную ягоду воспевали еще античные поэты. Из всех культурных растений, пожалуй, кроме пшеницы, самым древним, распространенным, полезным и любимым был виноград.

О выращивании винограда еще во времена Ноя рассказывается в Библии. В Месопотамии и Вавилоне виноград знали еще за 3500 лет до нашей эры. Виноградные косточки находили в гробницах египетских фараонов, которым насчитывалось более 3000 лет. Впервые виноград стали выращи-

вать в Малой Азии, затем его культура распространилась в Египте и Европе. Виноградарство было очень высоко развито в Древнем Египте, Древней Элладе и Риме. Греки пили виноградное вино еще во времена Гомера. В Армении культура возделывания винограда насчитывает 2000 лет.

В XVII веке виноград попадает из Франции в Америку. Первыми там стали выращивать европейский сорт винограда отцы-миссионеры (он был назван «Миссионерским виноградом»). Мореплаватели называли Северную Америку «страной вин» — в таком изобилии там делались виноградные вина.

В Крым виноград завезли греки-колонисты, а в Молдавию он попал с Балкан. В России в XVII веке царем Алексеем был создан под Москвой «виноградный сад». А в настоящее время виноград выращивается во всем мире, в том числе и на Кавказе, в Крыму, Средней Азии, Молдове, Румынии, на Балканах.

Существует четыре типа винограда: столовые сорта; винные сорта; сорта, идущие на изготовление изюма, и сорта, из которых делают сладкие (неферментизированные) соки.

Лечебные свойства винограда известны людям во всем мире с давних времен. По содержанию питательных веществ (кроме жира) виноградный сок равен молоку. В нем содержится много сахаров (в основном, глюкоза и фруктоза), вода (до 87%), клетчатка, пектиновые, ароматические и дубильные вещества, ферменты. В кожце также есть красящие вещества, антоцианы и эфирные масла. Ягоды винограда богаты минеральными веществами, особенно солями калия и магния, а также железа, кальция, кобальта, в них много органических кислот. Очень много в винограде витаминов: С, В₁, В₂, В₆, В₁₂, К, Р, РР; провитамин А.

Виноград отлично способствует кроветворению: фолиевая кислота и большое количество микроэлементов усиливает его, витамин К и оксикумарины, содержащиеся в мякоти винограда, помогают свертываемости крови, витамин Р укрепляет стенки кровеносных сосудов. Темные сорта винограда особенно богаты железом и хорошо влияют на кроветворение. Виноградная глюкоза способствует нормальной деятельности сердца.

Благодаря высокому содержанию глюкозы виноград обладает антитоксическими свойствами: он действует как противоядие при отравлении нитратом натрия, наркотическими веществами (кокаин, морфин), стрихнином, мышьяком.

Очень полезен виноград при острых воспалениях дыхательных путей, при плевритах и бронхиальной астме, а также при начальной форме туберкулеза.

Высокое содержание магния в винограде способствует хорошей работе кишечника. Виноград полезно есть детям, страдающим запорами и гастритами с пониженной кислотностью.

При заболевании мочекишечным диатезом виноградный сок является эффективным средством: он делает кровь щелочной и выводит из организма мочевую кислоту. Виноград замечательно очищает организм от шлаков, это прекрасный продукт для печени, почек и мочевого пузыря.

Изюм полезно есть детям при заболеваниях мочевого пузыря: он действует мочегонно. Настой из изюма (80 г изюма на 250 г кипятка, настаивать 1 час) укрепляет иммунную систему.

Кроме того, виноград действует успокаивающе на нервную систему, его хорошо давать детям, страдающим расстройствами сна.

Сладкий столовый виноград гораздо полезней для детей, чем конфеты. Лучше всего давать им виноград отдельно, без других продуктов, и выбирать качественные ягоды: упругие, сладкие, собранные в большие красивые кисти.

Виноград полезнее всего употреблять в свежем виде, но все его свойства сохраняются и в изюме — вяленом винограде.

Из винограда можно также готовить компоты, кисели, сиропы, варенье.

Ценный продукт диетического питания — виноградный сок. Если натуральный виноградный сок слишком сладкий, его можно смешать с любым цитрусовым соком. Покупая виноградный сок в бутылках, вначале убедиться, что он неподслащенный.

Внимание!

Детям, страдающим диабетом, употребление винограда в больших количествах противопоказано: он высококалориен и содержит много сахаров (в основном, глюкозы). Виноград нельзя есть при колитах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в период обострения (в период ремиссии можно давать ребенку нежные и сочные сорта винограда, без плотной кожицы и косточек), при хронических фарингитах, нарушении калиевого обмена из-за хронической почечной недостаточности.

Кроме того, виноград ускоряет разрушение зубных тканей при кариесе. Поэтому следует следить за состоянием зубов ребенка и после каждого приема винограда желательно полоскать рот.

Не давайте детям незрелый виноград: в нем содержатся вредные для крови кислоты.



Варенье из винограда (заготовка на зиму)

Крупный, не совсем созревший виноград белого сорта вымыть, удалить семена.

Вскипятить воду, всыпать сахар и сварить сироп. Опустить в него ягоды винограда и варить на слабом огне до загустения, периодически помешивая. В конце варки добавить лимонную кислоту.

Готовому варенью дать остыть, разлить его в чистые стерильные банки и закупорить.

*Виноград — 1 кг
Сахар — 1 кг
Вода — 500 г
Лимонная
кислота — 1,5 г*

Желе из виноградного сока

Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 30 минут для разбухания.

Виноградный сок довести до кипения, всыпать сахар, растворить его, добавить лимонную кислоту. Ввести набухший желатин, размешать и довести до кипения. Снять с огня. Готовое желе немного остудить, вылить в вазочку или формочку и поставить в холодное место для застывания.

*Сок виноградный — 200 г
Сахар — 60 г
Желатин — 8 г
Лимонный сок — 5 г*

Кисель виноградный

Спелые сладкие ягоды винограда отделить от веточек, вымыть и отжать из них сок при помощи соковыжималки. Выжимки залить горячей водой, довести до кипения и варить в течение нескольких минут. Затем процедить. Часть отвара охладить и развести в нем крахмал.

В отвар всыпать сахар, довести до кипения и влить, помешивая, разведенный крахмал. Еще раз довести до кипения, влить отжатый виноградный сок, хорошо размешать и сразу же снять с огня.

Готовый кисель вылить в стакан, охладить и подавать на стол.

*Виноград — 75 г
Сахар — 40 г
Крахмал
картофельный — 12 г
Вода — 125 г*

Компот из винограда

Виноград — 80 г

Вода — 200 г

Сахар — 50 г

Сок лимонный — 5 г

Крупные ягоды винограда вымыть холодной кипяченой водой, обдать кипятком и выложить в вазочку.

Воду вскипятить, всыпать сахар, сварить сахарный сироп, добавив в конце варки лимонный сок. Охладить и залить им виноградные ягоды.

ВИШНЯ

Вишню, очевидно, знали еще первобытные люди. Об этом говорят данные археологических раскопок. В I веке до нашей эры вишня появилась в Древнем Риме: об этом сообщает Плиний. С конца XVI века вишня распространилась по всей Западной Европе, а у нас она появилась еще в Киевской Руси и вскоре стала одной из любимых ягод. Ее выращивали во Владимирском и Суздальском княжествах, позже — в Подмосковье. Сейчас вишню культивируют на Украине, в Крыму, на Кавказе, в России.

Особой любовью пользовалось это дерево на Украине: его воспевали в песнях и легендах, изображали в народных вышивках и рисунках. В Восточной Азии вишня — священное растение. В Японии существует «День любования сакурой» — особый праздник в честь цветения вишни.

Ярко-красные вишневые ягоды обладают приятным вкусом, в их кисло-сладкой мякоти содержится много полезных веществ.

В вишне есть сахара, ферменты, пектины, дубильные и красящие вещества, органические кислоты — яблочная, лимонная, салициловая, янтарная и др. В ней много витаминов: А, С, группы В, Р, РР, а также фолиевая кислота и антоцианы. Вишня богата медью и другими минеральными веществами: в ней содержатся соли калия, кальция, железа, фосфора, магния.

Вишня — ценный диетический продукт. Вишневый сок хорошо давать детям при простудах как жаропонижающее и освежающее средство, а также для облегчения кашля при бронхитах. Вишневый сок и мякоть обладают антисептическим и легким слабительным действием. При хронических запорах вишню употребляют как нежное слабительное. Вишня улучшает аппетит.

Эта ягода очень полезна детям при лечении анемии с низким гемоглобином. Железа в вишне содержится больше, чем в яблоках. А у хорошо вызревшей при солнечной погоде вишни накапливается много фолиевой кислоты. Вишня благоприятно влияет на процесс свертывания крови. В ней много Р-активных веществ, особенно в сортах с темной окраской. Поэтому вишня полезна при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. В вишне витамина Р содержится столько же, сколько в черноплодной рябине.

В вишнях содержится салициловая кислота, поэтому они являются хорошим средством при лечении ревматических заболеваний.

Водный настой вишневых ягод оказывает противосудорожное и успокаивающее действие. В народной медицине вишневый сок употребляли при психических заболеваниях и эпилепсии.

Внимание!

Употребление вишневых косточек небезопасно, так как в них содержится значительное количество токсичного гликозида амигдалина.



Вишня в собственном соку (заготовка на зиму)

Вишни хорошо промыть в холодной кипяченой воде, сполоснуть горячей, просушить, вынуть косточки и пересыпать послойно сахаром. Когда ягоды дадут сок и сахар растворится, разложить их в чистые банки, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 85° С (банки 0,5 л в течение 10 минут, банки 1 л — 15 минут). Затем закатать.

Вишня — 1 кг
Сахар — 500 г

Кисель вишневый

Вишни вымыть в холодной кипяченой воде, удалить косточки, и засыпать сахаром. Через 30 минут отжать вишни и процедить сок. Хранить

Вишня — 30 г
Сахар — 30 г

Вода — 200 г
Крахмал
картофельный — 10 г

его в закрытой посуде в холодильнике, пока варится кисель. Выжимки залить горячей водой, довести до кипения и процедить. 50 г отвара охладить и развести в нем крахмал. Остальной отвар довести до кипения и влить, помешивая, процеженный крахмал. Довести до кипения, снять с огня, охладить, помешивая, и влить в него отжатый сок.

Коктейль вишневый

На 2 порции:
Вишневый сок — 50 г
Мороженое
сливочное — 70 г
Молоко — 150 г

Молоко вскипятить и охладить. Половину нормы мороженого положить в миксер. Влить вишневый сок и молоко и взбить смесь в течение 1—2 минут. Вылить в фужеры и положить сверху по кусочку оставшегося мороженого.

Коктейль подавать с ягодами клубники.

Коктейль вишнево-ореховый

Мороженое
сливочное — 50 г
Вишневый сироп или
варенье — 50 г
Орехи
молотые — 1 ч. ложка
Молоко — 100 г
Мандариновые
дольки — 3—4 шт.

Положить мороженое в стакан, полить его вишневым сиропом, посыпать молотыми орехами, залить холодным кипяченым молоком и осторожно перемешать. Сверху украсить мандариновыми дольками.

Подавать на стол с чайными ложечками.

Компот вишневый

Вишня — 100 г
Сахар — 15 г
Вода — 100 г

Вишни вымыть, удалить из них косточки, положить в кастрюлю. Добавить сахар, налить воду и варить, пока вишни не станут мягкими.

Мусс вишневый

Орехи измельчить. Вишню вымыть в холодной кипяченой воде, просушить, отделить плодоножки и вынуть косточки. Протереть через сито, смешать с медом и измельченными орехами.

*Вишня без
косточек — 100 г
Орехи грецкие — 50 г
Мед — $\frac{1}{2}$ ст. ложки*

Сироп вишневый с мякотью (заготовка на зиму)

Вишни вымыть, вынуть косточки, засыпать 250 г сахара и дать постоять, пока не выделится сок. Образовавшийся сок слить и поместить в холодное место. Вишни залить горячей водой, всыпать оставшийся сахар, довести до кипения и варить в течение 5—7 минут. Затем протереть ягоды вместе с отваром через волосяное сито. Полученное вишневое пюре смешать с соком, довести до кипения и снять с огня. Готовый сироп охладить, вылить в бутылки, укупорить и хранить в холодном месте.

*Вишня — 1 кг
Сахар — 0,5 кг
Вода — 200 г*

Цукаты из вишни

Сварить варенье без косточек и горячим откинуть на дуршлаг, чтобы сироп полностью отделился. Ягоды подсушить в духовом шкафу и пересыпать сахаром. Выложить в чистую стеклянную банку, хранить в сухом прохладном месте.

*Вишня — 1 кг
Сахар — 200 г*

ГРАНАТ

Гранат — одна из самых древних культур Средиземноморья. Его выращивали в Вавилоне еще 5000 лет назад. Родина его — Северная Африка и Персия. Об этом свидетельствуют археологические находки, обнаруженные в египетских захоронениях, орнаменты на древневизантийских тканях, изображения гранатового плода на древних ассирийских и египетских барельефах. О гранате часто упоминается в древних санскритских текстах и в Библии, в «Одиссее» Гомера и в «Тысяче и одной ночи». Известно, что у царя Соломона был целый сад гранатовых деревьев. «Пуническими яблоками» (т.е. карфагенскими) называли гранат древние римляне. Название граната произошло от латинского слова, означающего «яблоко со множеством косточек».

Согласно греческой мифологии, гранат является священным плодом брачных уз: Персефона навсегда осталась с Аидом в его подземном царстве только потому, что он упросил ее разделить с ним гранат. Отсюда и пошло поверье, что гранат надо делить с любимым человеком. Мухаммед однажды сказал: «Ешьте гранаты — они очищают душу от зависти и ненависти».

Существует много сортов гранатов. Сейчас это ценное растение выращивают во всех субтропических странах. Это одно из самых любимых плодовых растений в Средней Азии, Грузии, Азербайджане.

В гранатовом соке содержится до 20% сахара (глюкоза и фруктоза), клетчатка, азотистые вещества, фитонциды, танин, протеин, экстрактивные вещества, органические кислоты, минеральные соли (калий, кальций, марганец, натрий, магний), витамин С. Плоды граната малокалорийны, в них практически нет жиров и холестерина. Они дают 60% сока с высоким содержанием антоцианов.

Люди задолго до нашей эры научились использовать целебные свойства граната. Еще Гиппократ лечил гранатовым соком желудочные боли, а кожурой граната — дизентерию. Кожура граната обладает сильно вяжущим свойством, высушенная и заваренная как чай, она эффективно закрепляет желудок во время поносов.

Гранатовый сок — прекрасное противогрибковое средство, его полезно давать детям для улучшения аппетита. Благодаря содержащейся в нем лимонной кислоте, сок граната можно использовать при лечении мочекишечного диатеза.

Народная медицина издавна применяла гранатовый сок — гренадин — при лечении простуд с высокой температурой, ангины, малярии. Он хорошо освежает, утоляет жажду и снижает жар. Полезен он и при бронхиальной астме, ангине, малярии.

Гранатовый сок при заболеваниях мочевого пузыря оказывает замечательное лечебное действие.

Гранаты детям лучше давать в свежем виде.

Гранат хорошего качества должен быть среднего или большого размера с кожурой от розового до ярко-красного цвета. Кожура — твердая и тонкая. Мякоть вокруг зернышек должна быть сочной, ярко-красной, приятного кисло-сладкого вкуса, косточки — нежными. В хорошем гранате изобилие сока.

Чтобы получить гранатовый сок, нужно разрезать плод граната, вынуть зерна, размять их и отжать сок через марлю. Существует еще один способ получения гранатового сока. Плод граната мнут в руках, пока внутри не раздавятся зерна. При этом стараются не повредить верхнюю кожицу. Затем в коже делают прокол ножом и выжимают через него сок.

Внимание!

Если вы даете ребенку гранатовый сок, разбавляйте его водой: в нем содержатся кислоты, раздражающие желудок и портящие зубную эмаль.



Мороженое с зернышками граната

Выложить мороженое в вазочку горкой, налить вокруг брусничный сироп. Поверхность мороженого украсить зернышками граната.

*Мороженое
сливочное — 100 г
Сироп брусничный — 20 г
Зернышки граната — для
украшения*

Напиток гранатовый

Сок граната развести холодной кипяченой водой, добавить любой другой сок (яблочный, виноградный), сахар и сок лимона. Перемешать, вылить в стакан и подавать на стол.

*На 200 г напитка:
Сок граната — 10 г
Сок яблочный или
виноградный — 15 г
Сок лимона — 5 г
Сахар — 20 г
Вода кипяченая — 150 г*

Салат из граната и свеклы

Зерна граната — 25 г
Свекла — 125 г
Лук репчатый — 1/2 шт.
Сок 1 граната
Зелень петрушки

Свеклу вымыть, испечь в духовом шкафу, очистить и натереть на терке. Сок граната соединить с натертой свеклой. Добавить очень мелко нарезанный репчатый лук и измельченную зелень петрушки. Перемешать, выложить в салатницу, посыпать зернышками граната и подавать на стол.

Фруктовый салат с зернышками граната

Зернышки граната — 50 г
Апельсин — 1/2 шт.
Зеленый виноград без косточек — 50 г
Киви — 1/2 шт.
Сироп апельсиновый — 50 г
Банан — 1/4 шт.

Апельсин очистить, половинку нарезать тонкими ломтиками. Ягоды винограда вымыть, обсушить, разрезать пополам. Киви очистить и нарезать кружочками. Банан очистить и нарезать кусочками. Смешать все в салатнице с зернами граната. Полить салат апельсиновым сиропом.

ГРЕЙПФРУТ

В диком виде грейпфрут неизвестен. Предполагается, что это спонтанный гибрид сладкого апельсина и помело. Плоды грейпфрута обладают прекрасными вкусовыми качествами, у них ароматная сочная кисло-сладкая мякоть, но с привкусом горечи. Плоды растут на деревьях по 3—12 и более штук, гроздьями, похожими на виноградные кисти (отсюда и название «грейпфрут»).

Еще 4000 лет назад грейпфруты культивировали в Индии и Малайзии, но лишь в XVII веке, благодаря испанцам, они стали известны в Америке. Вначале эти плоды не завоевали особой популярности из-за своего горьковатого привкуса, но затем грейпфрут стали выращивать в нескольких штатах (Филадельфии, Калифорнии, Техасе, Аризоне). Сейчас США дают более 97% мировой продажи этих цитрусовых. С конца XIX века грейпфруты выращивают на Черноморском побережье Кавказа. В настоящее время существует множество его сортов.

Грейпфруты ценятся своими диетическими и лечебными свойствами. Они низкокалорийны, в них меньше сахара, чем в апельсинах, и меньше кислоты, чем в лимонах. В плодах грейпфрута много витаминов С (40 мг%) и В₂, а также В₁, Р и D, очень много лимонной кислоты и солей калия и кальция. Горьковатый привкус грейпфрутам придает содержащийся в них горький гликозид нарингин. В них также есть эфирные масла, пектиновые и красящие вещества.

Свежий сок и плоды грейпфрута полезны при простудах и гриппе, они способствуют снижению температуры, восстанавливают силы ослабленных больных. Грейпфруты редко вызывают аллергические реакции у детей, поэтому их можно давать им, когда апельсины не переносятся организмом.

Сок грейпфрута, поданный перед едой, возбуждает у ребенка аппетит и улучшает пищеварение. А сок, выпитый перед сном, способствует крепкому и спокойному сну.

Грейпфруты очень полезны для печени и желчного пузыря, они очищают от шлаков кровь и лимфу.

Лучше всего давать детям грейпфруты в свежем виде, выбирая хорошо созревшие плоды. Помимо свежих плодов и сока ребенку можно давать приготовленные из грейпфрутов варенье, желе, компоты и другие блюда. При кулинарной обработке грейпфруты не теряют своих вкусовых качеств.

Выбирайте грейпфруты с тонкой кожурой, твердые и одновременно упругие. Чем тяжелей плод грейпфрута, тем он лучше. Такие грейпфруты будут сочными. Морщинистые, толстокожие, мягкие, вялые на ощупь грейпфруты обычно плохого качества. Не покупайте плоды испорченные, с пятнами гнили и обесцвеченными местами на коже.

Если у грейпфрутов поверх желтой окраски имеется красновато-коричневая — это не дефект, и на вкус плода это не влияет.

Внимание!

Грейпфрут может раздражать почки и слизистые оболочки желудка и кишечника. Поэтому не рекомендуется давать его детям при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, энтеритах, колитах и обострениях воспалительных заболеваний кишечника; а также при холецистите, гепатите и остром нефрите.



Айс-крим грейпфрутовый

*Мороженое
апельсиновое — 50 г
Фрукты ассорти
консервированные — 50 г
Грейпфрутовый сок — 30 г*

Положить в стакан мороженое, затем фрукты и полить грейпфрутовым соком. Залить все газированной водой. (Об айс-криме см. «Айс-крим ананасный»).

Крем грейпфрутовый

*На 3 порции:
Сливки — 185 г
Яйцо (желток) — 1 шт.
Сахар — 25 г
Сок $\frac{1}{4}$ лимона
Грейпфрутовый
сироп — 250 г
Желатин — 5 г*

Сливки размешать с сахаром и желтком, выложить в посуду и сварить крем на водяной бане.

Желатин предварительно замочить в холодной воде на 30 минут, затем растворить на водяной бане.

В остуженный крем влить лимонный сок, грейпфрутовый сироп, процеженный желатин и 60 г взбитых сливок. Крем хорошо размешать, вылить в стаканы и поставить в холодильник, чтобы застыл.

Напиток десертный из грейпфрутов

*Грейпфрутовый
сок — 70 г
Лимонный сироп — 15 г
Апельсиновый
сироп — 15 г
Малиновый сироп — 15 г
Вода газированная — 80 г*

Смешать грейпфрутовый сок с лимонным, апельсиновым и малиновым сиропом и залить газированной водой.

ГРУША

Культура груши зародилась очень давно — о ней знали еще в Древней Греции и Древнем Риме. Дворцы в Помпее и в Геркулануме украшали фрески с изображением плодов груш. Более тысячи лет до нашей эры Гомер в «Одиссее» упоминал о грушах, которые росли в саду Алкиноя. Во II веке нашей эры древнегреческий Пелопоннес называли «страной груш». Грушевые деревья распространяются в Западной Европе, к XVII веку груши уже выращивают в Италии, Германии, Франции, Англии. Французы вообще считали грушу своим национальным плодом, воспевали ее в песнях и стихах и старались выращивать ее деревья во всех плодовых садах. В XIX веке во Франции даже стало модным состязаться в выращивании десертных сортов груш. К тому времени во Франции имелось уже 900 сортов груш. После открытия Америки первые поселенцы привезли с собой грушевые семена и деревья и сейчас они растут там повсеместно, но в основном культивируются в западных штатах.

В Россию груша попала еще в древности из Византии через Украину. Ее выращивали в Киевской Руси в монастырских садах. О груше упоминается в русских летописях и былинах. С XVI века грушу разводили в Подмосковье. В Крыму груши выращивали еще греческие колонисты до нашей эры. Разводят ее там и до сих пор, а также на Украине, Кавказе, в Средней Азии.

Когда-то Теофраст упоминал о четырех сортах груш, известных ему. В настоящее время существует несколько тысяч сортов груш.

Груши — прекрасные фрукты. Они очень разнообразны по своим видам и сортам, но во всех содержатся ценные питательные вещества: сахара (до 16%), клетчатка, пектиновые, дубильные, азотистые вещества, органические кислоты, фитонциды, провитамин А, Витамины С, В₁, Р, РР. Груши богаты микроэлементами, особенно йодом. В них много железа и калия. Все это делает их полезными для детского питания. Но следует знать, что лечебными свойствами обладают лишь ароматные груши. Поэтому нужно обращать внимание не только на их внешний вид и вкус, но и на запах.

Груши способствуют укреплению капилляров: в их соке содержится много веществ с Р-витаминной активностью, а витамин Р помогает укреплять стенки кровеносных сосудов.

Грушевый сок, в котором много калия, а также грушевый отвар обладают мочегонными и антибактериальными свойствами. Грушевый отвар эффективен при мочекаменной болезни и при воспалениях мочевых путей: в нем, как и в листьях толокнянки, содержится гликозид арбутин. Антибиотик арбутин убивает микробов, вызывающих воспаление почек и мочевого пузыря.

Грушевый отвар полезно давать пить детям при высокой температуре: он утоляет жажду и действует мочегонно.

Груши и отвар из сушеных груш, вареные и печеные груши — замечательное противокашлевое средство. Его можно использовать при лечении детей, у которых больные бронхи или легкие. Еще древняя арабская медицина считала, что груши полезны при болезнях легких.

Общеизвестно, что спелые груши используются в качестве закрепляющего средства. Особенно это относится к дикой груше: в ней находится до 20% дубильных веществ — больше, чем в сортах культурной груши. Груши хорошо помогают при лечении диспепсии у детей. Дубильные вещества в сочетании с пектином, содержащиеся в них, защищают слизистые оболочки желудка и кишечника. В качестве вяжущего средства детям можно давать грушевые компоты и кисели. При желудочно-кишечных расстройствах рекомендуется также варить сушеные груши и давать их детям с овсяным отваром.

Груши обладают низкой энергетической ценностью, поэтому их можно давать детям, страдающим диабетом.

Из груш можно готовить детям компоты, кисели, цукаты, варенье, сиропы, суфле и другие вкусные блюда.

Внимание!

Следует помнить, что нельзя давать детям груши на пустой желудок, нельзя их есть раньше, чем через полчаса после еды и нельзя запивать их водой.



Груша, запеченная с медом

На 2 порции:

Груши — 2 шт.

Мед — 1,5 ст. ложки

*Орехи грецкие
(измельченные) —*

1/2 ст. ложки

Имбирь — 1 щепотка

Смешать мед с имбирем и измельченными грецкими орехами.

Груши вымыть, очистить от кожуры, вырезать сердцевину. Обмакнуть их в медовую смесь, положить на противень и запечь в духовом шкафу при небольшой температуре.

Джем грушевый (заготовка на зиму)

Груши вымыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину и разрезать на мелкие кусочки. Положить в эмалированную посуду, залить яблочным соком, добавить сахар и варить на слабом огне, постоянно помешивая, пока джем не загустеет. Разложить его в чистые банки и закупорить.

*Груши — 1 кг
Сок яблочный — 200 г
Сахар — 1 кг*

Компот грушевый

Не очень спелые груши вымыть, очистить от кожуры, разрезать на 4 части, удалить сердцевину.

Вскипятить воду и растворить в ней сахар. Опустить в сахарный сироп подготовленные груши и варить на слабом огне в закрытой посуде. Сваренные груши вынуть и положить в чашку. Сироп еще немного уварить, добавить лимонный сок и полить этим сиропом груши. Готовый компот охладить и подавать на стол.

*Груши — 150 г
Сахар — 15 г
Вода — 200 г
Сок $\frac{1}{4}$ лимона*

Мороженое с грушами

Выложить сливочное мороженое пирамидкой в середину вазочки, налить вокруг персиковый сок и лимонный сироп и украсить мороженое сверху ломтиками спелой груши и взбитыми сливками.

*Мороженое
сливочное — 100 г
Сок персиковый — 30 г
Сироп лимонный — 20 г
Сливки взбитые — 10 г
Ломтики груш — для
украшения*

Пломбир с вареными грушами (праздничное блюдо)

Воду вскипятить, всыпать сахар и сварить сироп. Орехи поджарить и измельчить. Груши вымыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину, разре-

*На 6 порций:
Пломбир — 400 г*

Груши (твердого сорта) — 200 г
Сливки — 200 г
Орехи — 200 г
Сахар — 30 г
Вода — 200 г

зять вдоль на половинки и сварить в сахарном сиропе до прозрачности. Вынуть, остудить и нарезать тонкими ломтиками. Взбить сливки. Пломбир размять и выложить им дно и стенки формы слоем примерно в 3 см. Сверху пломбира на дно формы положить груши, посыпать их орехами и положить сверху взбитые сливки. Выкладывать слоями груши, орехи и сливки, пока не заполнится вся форма почти доверху. Оставить незаполненными 2—3 см, положить сверху пломбир и поставить форму на холод на 10 часов. Перед подачей на стол опустить форму на несколько секунд в горячую воду и выложить пломбир на блюдо. Сверху посыпать измельченными орехами.

Пудинг грушевый

Груши — 200 г
Крупа манная — 40 г
Молоко — 200 г
Яйцо — 1 шт.
Масло сливочное — 20 г
Сахар — 40 г
Орехи — 4 г
Изюм — 15 г
Сок лимонный — 5 г
Корица — 3 г
Соль — 2 г
Соус фруктовый — 30 г

Изюм перебрать и тщательно промыть. Орехи измельчить. Взбить яичный белок.

Молоко вскипятить, всыпать просеянную манную крупу, посолить и сварить манную кашу. Добавить желток, сливочное масло (половину нормы), подготовленные изюм и орехи, корицу и влить лимонный сок. Хорошо перемешать и осторожно ввести взбитый белок, размешивая сверху вниз.

Груши вымыть, очистить и удалить сердцевину, нарезать мелкими кусочками.

Смазать маслом форму и выложить на нее слоями груши и подготовленную кашу, чередуя их. Нижний слой должен быть из груш, а верхний — из каши. Поверхность разровнять, сбрызнуть оставшимся растопленным маслом и выпечь пудинг в духовом шкафу. Готовый пудинг можно полить фруктовым соусом.

ДЫНЯ

Родина дыни — Малая и Средняя Азия. Средневековые арабы считали дыню райским плодом, который доставил на землю один из ангелов.

Дыню знали еще в древности. Семена ее были найдены в гробнице Тутанхамона. В Европе дыня была известна древним грекам и римлянам. Ее изображение встречается на древних фресках Ватикана. Однако в период Средневековья дыня была незаслуженно забыта и лишь в XVI веке как редкое чужеземное растение снова стала возделываться во Франции (в Провансе). Тогда же появился и один из самых знаменитых сортов дыни — канталупа, получивший свое название от загородной резиденции римских пап.

В Россию дыня попала в XII—XIII веках из Средней Азии: ее привезли греческие переселенцы из Малой Азии. Уже в XVI веке ее выращивали под Москвой и в некоторых других районах. Отец Петра I, царь Алексей Михайлович, имел «дынних дел мастеров» и очень увлекался выращиванием дынь. В XVII веке в Москве появляются парники, в которых выращивали очень крупные и вкусные дыни.

Сейчас это чудесное растение разводится во многих странах, в том числе и в нашей — в средних и южных областях. Особенно славится чарджуйская дыня, по вкусу ей не уступает и «колхозница».

У дыни есть замечательная особенность: она способна созревать при хранении. Она также полностью сохраняет свои свойства в вяленом и сушеном виде.

А свойства дыни — питательные и целебные — заслуживают большого внимания. В ее плодах содержатся сахара, клетчатка, азотистые и ароматические вещества, провитамин А, много фолиевой кислоты, витаминов С и РР. Она богата железом и кремнием. Очень полезно съедать ее до самой корочки — именно там содержатся самые ценные микроэлементы.

Дыня оказывает целебное действие при всех заболеваниях сердечно-сосудистой системы, кишечника, печени. Желательно включать ее в рацион питания детей, особенно тех, которые страдают малокровием: большое количество железа, содержащегося в ней, необходимо для кроветворения.

У дыни нежная клетчатка, не раздражающая желудок. Она богата щелочными веществами, которые нейтрализуют избыток кислот, поступающих в организм с мясом, хлебом, яйцами, рыбой. Дыня также оказывает легкое слабительное действие, поэтому ее следует давать детям, страдающим запорами.

Детям, у которых больные почки или печень, дыню нужно включать в диетическое питание: ее мякоть обладает мочегонным действием. Дыня также действует успокаивающе на нервную систему.

В дынях содержится много воды и полезных растворимых минеральных веществ, поэтому она хорошо выводит шлаки из организма.

Детям лучше всего подавать дыню на десерт в свежем виде. Можно также готовить из нее компоты, кисели, желе, мармелад, варенье. В Средней Азии из дыни варят дынный «мед» (бекмес).

Умейте выбрать спелую дыню! Хорошая дыня будет твердой, с сочной мякотью. Используйте несложный прием: поскребите ногтем кожуру дыни — если при этом легко появится зеленый слой, значит, дыня созревшая. Если постучать по созревшей дыне, появится глухой звук. У спелых дынь замечательный сладковатый аромат. Кожура может быть ровной окраски или «сетчатой» — в зависимости от сорта. В дыне, у которой мякоть насыщенного цвета, содержится много витамина А.

Внимание!

Помните: чрезмерное употребление дыни может вызвать у ребенка боли в животе и понос.



Компот из дыни

Дыня — 100 г
Сахар — 30 г
Вода — 200 г

Дыню вымыть, срезать корку. Нарезать дыню небольшими кубиками, положить в посуду и засыпать 10 г сахара. Встряхнуть, чтобы все кусочки дыни покрылись сахаром. Поставить в прохладное место на 2 часа. Вскипятить воду, всыпать оставшийся сахар и сварить сахарный сироп. В кипящий сироп опустить подготовленную дыню, довести до кипения и сразу же снять с огня. Накрыть компот крышкой и постепенно охладить.

Желе из дыни

Дыня — 90 г
Сахар — 30 г

Желатин замочить на 30 минут в холодной воде, чтобы он набух. Спелую дыню вымыть, очистить от кожуры и зерен и отжать из нее сок. Воду

вскипятить, всыпать сахар и сварить сахарный сироп. Ввести в него набухший желатин, довести смесь до кипения, влить отжатый из дыни сок и лимонный сок. Еще раз довести до кипения и снять с огня.

Готовое желе немного охладить и вылить в вазочку или формочку. Поставить в холодильник для застывания.

*Желатин — 6 г
Лимонный сок — 5 г
Вода — 100 г*

Мармелад из дыни

Дыню очистить от корки и семечек, разрезать на кусочки, положить в посуду, залить водой и сварить на медленном огне до мягкости. Затем вынуть и протереть через сито.

В воду, в которой варилась дыня, добавить сахар и продолжать кипятить, снимая пену. Когда сироп будет готов, положить в него дынное пюре и уварить до полной густоты. Остудить и разрезать на кусочки. Пересыпать сахарной пудрой. Такой мармелад может храниться несколько месяцев.

*Дыня — 500 г
Сахар — 500 г
Вода — 50 г
Сахарная пудра — 20 г*

Мусс из дыни

Желатин замочить на 30 минут в холодной воде. Дыню очистить от кожуры и семян, нарезать кусочками и измельчить в блендере до получения однородной массы.

Вскипятить воду, всыпать сахар и сварить сахарный сироп. Добавить в него лимонный сок, довести до кипения и опустить в него дынную массу и набухший желатин. Размешать, довести до кипения, снять с огня и охладить до 40° С. Взбить до получения однородной пышной пенистой массы и вылить готовый мусс в вазочку. Охладить и подавать на стол.

*Дыня — 100 г
Сахар — 80 г
Желатин — 8 г
Вода — 100 г
Лимонный сок — 5 г*

ЗЕМЛЯНИКА

Из всех дикорастущих ягод земляника считается самой вкусной и ароматной. И, кроме того, — универсальным средством от всех болезней. Существует немецкая поговорка: «В доме, где едят землянику и чернику, врачам делать нечего». В этой ягоде за короткий сезон ее созревания — всего несколько летних недель — накапливается большое количество важных питательных и лекарственных веществ.

Необыкновенно богата земляника ценными минеральными веществами, в том числе и микроэлементами (в ней есть фосфор, марганец, калий, кобальт, цинк, молибден, никель, фтор, мышьяк, йод). По содержанию кальция землянике нет равных среди других плодов и ягод. Железа в ней больше, чем в крыжовнике, малине, сливе, чернике, инжире, а витамина Е — чем в черешне, вишне, смородине, бананах. По содержанию фолиевой кислоты эта лесная ягода превосходит виноград, апельсины и грейпфруты. В ней есть также витамины Р, РР, В₂, К, провитамин А, сахара, органические кислоты, фитонциды, пектиновые и другие полезные вещества. И все вещества, содержащиеся в землянике, легко усваиваются организмом.

Сведения о том, что землянику применяли в лечебных целях, можно найти еще в античной литературе.

В старинных русских лечебниках писалось, что «вода из ягод земляничных... немощь печеночную и желтость с тела сгонит, и жилы дыхательные отворит, и сердце укрепляет, и силу подает, и камень изнутри истребит...».

Свежая земляника, водный настой и сок земляничных ягод помогают при желудочно-кишечных воспалениях, при гастритах, язвах желудка, при поносах у детей. Земляника обладает мочегонным и желчегонным действием. Она утоляет жажду, усиливает аппетит, улучшает пищеварение, ее рекомендуют есть при заболеваниях сердца, печени, почек, при гиповитаминозе и ожирении. Земляника выводит из организма холестерин и токсины.

Сок свежих ягод земляники рекомендуется ежедневно давать детям, страдающим сахарным диабетом.

Ягоды лесной земляники с давних пор являются испытанным средством от экземы. Богатое содержание витаминов и антоцианов позволяет считать землянику средством, защищающим от радиации.

В лесной землянике содержится гематогенный комплекс соединений, который способствует кроветворению. Эта ягода полезна для восстановления сил после болезни, она дает здоровье людям любого возраста. Но полезнее всего она, конечно, детям. Давать им землянику можно в любом виде, но главное — в свежем. Вкусно и полезно есть землянику со сметаной, молоком, сливками.

Землянику можно купить летом на рынке, но еще лучше, если вы отправитесь за ней в лес сами, соберете свежую ароматную ягоду и угостите ею вашего малыша. Ведь чем свежее эта ягода, тем она полезней. Существует поверье, что землянику людям подарили трудолюбивые гномы. И тот, кто не поленился нагнуться, чтобы поискать ее среди зеленой травы и сочных листьев, сможет принести домой целое лукошко этих солнечных ягод — на радость и здоровье вашему ребенку.

Внимание!

У некоторых детей земляника может вызвать крапивницу: кожа покрывается сыпью, появляется зуд, головокружение и тошнота. Детям с такими симптомами землянику есть не рекомендуется.



Джем из земляники (заготовка на зиму)

Ягоды земляники перебрать, промыть, выложить на сито или дуршлаг, чтобы стекла вода. Сварить из воды и сахара сахарный сироп, опустить в него ягоды земляники и после закипания варить до готовности приблизительно 30 минут, постоянно помешивая. В конце варки добавить лимонную кислоту — это придаст джему красный цвет. Ягоды должны быть разваренными, вся масса — желеобразной. Джем в горячем виде выложить в чистые сухие банки, а когда остынет — укупорить крышками.

*Ягоды земляники — 1 кг
Сахар — 1 кг
Вода — 200 г
Лимонная
кислота — 2—3 г*

Земляника в собственном соку (заготовка на зиму)

Ягоды земляники промыть холодной кипяченой водой, выложить на дуршлаг или сито, чтобы стекла вода. Затем уложить их в эмалированную

*На 1 кг ягод —
250 г сахара*

посуду слоями, пересыпая каждый слой сахаром. Поставить на ночь в холодное место. Когда ягоды выделяют сок, вынуть их и переложить в стерильные банки. Сок нагреть до 90° С, залить им землянику, накрыть банки крышками и простерилизовать.

Земляника в соке красной смородины без сахара (заготовка на зиму)

*Земляника — 3 кг
Сок красной
смородины — 1 л
Лимонная кислота — 1 г*

Землянику вымыть, ополоснуть холодной кипяченой водой, выложить на сито или дуршлаг, чтобы стекла вода, и переложить в эмалированную посуду. Залить ее соком красной смородины, добавить лимонную кислоту, довести до кипения и варить в течение 5 минут. Снять с огня, быстро разлить в стерильные банки и закатать.

Земляника с рисовой кашей

*Каша рисовая — 100 г
Земляника — 50 г
Сахар или мед — 25 г*

Землянику промыть холодной кипяченой водой, выложить на сито. Когда вода стечет, перемешать ее с горячей рисовой кашей, добавив сахар или мед.

Подавать на стол в горячем виде.

Земляника со сливками

*Сливки — 100—150 г
Ягоды
земляники — 2—3 ст.
ложки*

Ягоды промыть холодной кипяченой водой, выложить на дуршлаг или сито, дать стечь воде.

В вазочку налить сливки, положить туда ягоды земляники и подавать на стол.

Земляника с творогом

Ягоды клубники промыть холодной кипяченой водой. Половину ягод выложить на блюдо и немного посыпать сахаром. Растереть мягкий творог с сахаром, молоком и лимонным соком. Взбить его до пенообразного состояния и выложить на землянику в блюдо. Сверху положить вторую половину ягод. Хорошо охладить и подавать на стол.

Ягоды земляники — 60 г
Творог — 50 г
Молоко — 20 г
Лимонный сок — 5 г
Сахар — 10 г

Кисель земляничный

Землянику перебрать, удалить плодоножки, промыть в холодной кипяченой воде, выложить на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем протереть ягоды через сито и, пока готовится кисель, поставить земляничное пюре в холодильник.

Вскипятить воду, залить выжимки и варить их в течение 5 минут.

Отвар процедить. 50 г отвара остудить и развести в нем крахмал. В остальной отвар добавить сахар и лимонный сок, довести до кипения и, размешивая, влить в него разведенный крахмал. Вновь довести до кипения и снять с огня. Немного остудить, добавить земляничное пюре и хорошо перемешать.

Готовый кисель вылить в чашку и охладить.

Земляника — 20 г
Сахар — 20 г
Вода — 200 г
Крахмал
картофельный — 10 г
Сок лимонный — 3 г

Коктейль земляничный

Молоко вскипятить и охладить. Положить в миксер мороженое, земляничное варенье, влить холодное молоко и взбить смесь до образования пены. Вылить в бокал, сверху положить взбитые сливки и подавать на стол.

Земляничное
варенье — 25 г
Молоко — 100 г
Сливочное
мороженое — 20 г
Сливки взбитые — 15 г

Крем из земляники с кефиром

Земляника — 100 г
Кефир — 100 г
Сахар — 25 г
Творог — 20 г
Цедра $\frac{1}{5}$ лимона

Землянику перебрать, промыть в холодной кипяченой воде, выложить на дуршлаг или сито, чтобы стекла вода.

Творог протереть через сито, соединить с кефиром, добавить сахар, землянику, цедру лимона и взбить в миксере до образования пышной пенообразной массы.

Готовый крем выложить в вазочки и подавать на стол.

Пюре из земляники (заготовка на зиму)

Земляника — 1 кг
Сахар — 2 кг

Ягоды перебрать, удалить плодоножки, промыть и подсушить на воздухе, разложив в один слой на ткани. Затем высыпать их в посуду, пересыпать сахаром, перемешать и пропустить через мясорубку. Полученную массу выложить в чистые банки, насыпать сверху слой сахара в 2 см и плотно укупорить. Хранить в темном прохладном месте.

Суп земляничный

Ягоды земляники — 25 г
Молоко — 300 г
Яичный
желток — $\frac{1}{2}$ шт.
Сахар — 20 г
Крахмал — 2 г

Ягоды земляники перебрать и промыть холодной кипяченой водой.

Крахмал развести в 50 г холодного молока.

Остальное молоко смешать с сахаром и желтком, довести до кипения и влить в него крахмал. Непрерывно помешивая, довести до кипения и снять с огня.

Ягоды размять вилкой и добавить в загустевшее молоко. Размешать, вылить в тарелку и подавать на стол.

КИВИ

Плод киви имеет экзотический вид: овальный, величиной с куриное яйцо, с зеленовато-коричневой кожицей, покрытой множеством ворсинок. Об этом плоде говорят, что в нем сочетается вкус земляники, дыни, банана и ананаса. Свежие плоды киви понравятся вашему ребенку: они внешне симпатичны и приятны на вкус.

Киви был выведен в начале XIX века новозеландским садоводом А. Эллисоном из плодов актинидии китайской. Он со своими коллегами посвятил более 30 лет выведению культурного сорта этого растения и назвал его «киви» — так называется экзотическая бескрылая птица, изображение которой украшает герб Новой Зеландии.

В России работу по выведению культурных сортов актинидии проводил И. В. Мичурин. Он пропагандировал их среди садоводов-любителей.

В настоящее время киви выращивается в Италии, Франции, США, Германии, на Балканах.

В плодах киви содержится очень много калия (около 250 мг в плоде среднего размера) и грубой растительной клетчатки. В них много витаминов С, РР и Е. Плоды киви низкокалорийны, в них почти нет жира. Ферменты, содержащиеся в киви, стимулируют пищеварение.

Сочные плоды киви, в которых сочетается вкус земляники, банана, дыни и ананаса, едят в свежем виде, а также варят из них варенье, делают мармелад, желе.



Коктейль «Снежная королева»

Молоко вскипятить и остудить. Мороженое, холодное молоко и йогурт взбить в миксере в течение 3 минут.

Киви очистить от кожицы, мелко нарезать и положить на дно бокалов. Осторожно, не размешивая, вылить в них взбитую смесь. Сверху посыпать измельченными орехами. Подавать на стол с чайными ложечками.

На 3 порции:

Киви — 1 шт.

*Абрикосовый
йогурт — 100 г*

*Сливочное
мороженое — 150 г*

Молоко — 100 г

Орехи грецкие — 3 шт.

Королевское желе из киви (праздничное блюдо)

На 6 порций:

Плоды киви — 2 шт.

Натуральный

виноградный сок — 0,5 л

Желатин — 5 г

Крахмал — 50 г

Вода — 500 г

Соль — 1/4 ч. ложки

Желатин замочить в холодной воде на 30 минут. Растворить крахмал в 250 г воды. Киви очистить и нарезать кружочками, добавить виноградный сок и остаток нормы воды. Вскипятить, проварить в течение 10 минут. Влить растворенный крахмал, размешать, довести до кипения и ввести набухший желатин. Размешать до его растворения и вновь довести до кипения. Снять с огня, вылить в стеклянное блюдо и украсить кружочками киви. Охладить до комнатной температуры и поставить в холодильник примерно на полтора часа.

КЛУБНИКА

Клубникой называют крупноплодные сорта земляники. Они произошли в XVIII веке от скрещивания чилийской и виргинской земляники. С тех пор появилось много ее сортов.

Клубника по праву считается одной из лучших ягод, причем очень любимой детьми — она необычайно вкусна и ароматна, к тому же очень полезна. В ней содержатся сахара, клетчатка, дубильные и пектиновые вещества, эфирные масла, органические кислоты (яблочная, лимонная и др.), витамины — в основном, С, а также группы В, Е, К, Р, провитамин А. Клубника очень богата минеральными веществами: в ней есть калий, кальций, железо, марганец, фосфор, кобальт и, что особенно ценно, — йод. В ягодах с более темной окраской содержится больше Р-активных веществ. В клубнике больше фолиевой кислоты, чем в винограде и малине, а содержание витамина С в некоторых сортах достигает 200 мг%. В ягодах клубники, наряду с шиповником, рябиной и черной смородиной, содержится наибольшее количество витамина С.

Клубника полезна детям, в особенности, страдающим малокровием, так как способствует кроветворению. В ней содержится «гематогенный комплекс» соединений: железо и витамины С и группы В.

Клубника — прекрасное средство для лечения авитаминозов, ее свежие ягоды полезны при плохом пищеварении, язве желудка, ревматизме, моче-

каменной болезни, нарушениях солевого обмена. Настой из ягод клубники оказывает мочегонное и легкое слабительное действие. Его можно также употреблять в качестве потогонного средства при простудах. В клубничном настое содержатся фитонциды, оказывающие противовоспалительное и противомикробное действие на желудочно-кишечный тракт. Этим настоем или клубничным соком полезно полоскать рот и горло ребенка при воспалительных заболеваниях.

В народной медицине считается, что клубника хорошо очищает кровь и кишечник.

Внимание!

Учтите, что у детей клубника может вызывать аллергическую реакцию, сопровождающуюся сыпью и зудом.

Но обычно это бывает от того, что клубнике не дают дозреть на кусте. Американский целитель Бернар Йенсен предлагает следующий способ: при аллергии на клубнику промыть ягоды проточной горячей водой, а затем сразу же — проточной холодной. При этом с клубники смываются пушинки, которые, как предполагают, и вызывают крапивницу.



Кисель клубничный

Клубнику перебрать, удалить плодоножки, промыть в холодной кипяченой воде, выложить на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем протереть ягоды через сито. Клубничное пюре поставить на время в холодное место.

Вскипятить воду, залить выжимки и варить их в течение 5 минут.

Отвар процедить. 50 г отвара остудить и развести в нем крахмал. В остальной отвар добавить сахар и лимонный сок, довести до кипения и, размешивая, влить в него разведенный крахмал. Вновь довести до кипения и снять с огня. Немного остудить, добавить клубничное пюре и хорошо перемешать.

Готовый кисель вылить в чашку и охладить.

Клубника — 20 г

Сахар — 20 г

Вода — 200 г

Крахмал

картофельный — 10 г

Сок лимонный — 3 г

Клубника в меду

Взять одинаковое количество клубники и меда, перемешать, не разминая ягод. Затем разложить ягоды на тарелках и подсушить на солнце или в теплой печи. Выложить в стерилизованные сухие банки, закупорить.

Клубника в собственном соку (заготовка на зиму)

*Клубника — 1 кг
Сахар — 250 г*

Ягоды клубники хорошо промыть в холодной кипяченой воде, очистить, положить в эмалированную посуду и засыпать сахаром.

Через 8—10 часов из плодов выделится сок и покроет ягоды. Выложить клубнику в стерильные банки 0,5 л и залить выделившимся соком. Накрыть крышками, стерилизовать в течение 10 минут, закатать.

Клубника с творогом

*Ягоды клубники — 100 г
Творог — 80 г
Молоко — 30 г
Сок лимонный — 7 г
Сахар — 20 г*

Ягоды клубники промыть холодной кипяченой водой, выложить на сито, чтобы стекла вода. Половину ягод уложить на тарелку и немного посыпать сахаром.

Творог протереть через сито, а затем растереть с сахаром, молоком и лимонным соком. Хорошо взбить до получения пышной массы и выложить в тарелку на клубнику. Сверху положить вторую половину ягод. Охладить и подавать на стол.

«Клубничный пир»

*Мороженое
клубничное — 50 г*

В глубокую вазочку выложить клубничное и сливочное мороженое, а промежуток между ними заполнить взбитыми сливками. Мороже-

ное полить сверху клубничным сиропом с размятыми ягодами, а сливки украсить ягодками клубники. Можно на каждую порцию мороженого положить сверху по 1 чайной ложечке взбитых сливок.

*Мороженое
сливочное — 50 г
Сливки взбитые — 25 г
Сироп клубничный — 30 г
Ягодки клубники — для
украшения*

Коктейль клубничный

Молоко вскипятить и охладить. Взбить в миксере молоко, мороженое и клубничный сироп, вылить коктейль в бокал и положить сверху взбитые сливки.

*Сироп клубничный — 20 г
Молоко — 50 г
Мороженое
сливочное — 20 г
Сливки взбитые — 10 г*

Крем клубничный

Клубнику перебрать, промыть в холодной кипяченой воде, выложить на сито. Затем размять деревянным пестиком и растереть с сахаром. Развести сливками, охладить и взбить в миксере.

*Клубника — 75 г
Сливки — 150 г
Сахар — 20 г*

Мороженое с клубникой

В середину вазочки выложить горкой сливочное мороженое, налить вокруг него лимонный и малиновый сироп и украсить поверхность мороженого ягодами клубники.

*Мороженое — 100 г
Сироп лимонный — 10 г
Сироп малиновый — 20 г
Ягоды клубники — для
украшения*

Напиток клубничный

Клубнику вымыть холодной кипяченой водой, очистить, протереть через волосяное сито.

Вскипятить молоко с сахаром, охладить, влить в клубничное пюре и размешать в миксере.

*Клубника — 150 г
Молоко — 100 г
Сахар — 20 г*

Сироп клубничный (заготовка на зиму)

Клубника — 1,5 кг

Сахар — 700 г

Вода — 300 г

Клубнику промыть холодной кипяченой водой и выжать из нее сок. Выжимки залить горячей водой, проварить 10 минут, процедить через сито и отжать. Всыпать в этот отвар сахар и варить еще в течение 10 минут на слабом огне. Затем влить отжатый сок, еще раз довести до кипения и снять с огня. Горячий сироп вылить в стерильные банки, закатать. Его можно использовать с пудингами, сладкими кашами, мороженым.

Соус клубничный

Клубника — 100 г

Сахар — 100 г

Вода — 100 г

Вскипятить воду, всыпать сахар и сварить сахарный сироп. Процедить и охладить его.

Ягоды клубники перебрать, промыть в холодной кипяченой воде, обдать кипятком. Откинуть на сито или дуршлаг, чтобы стекла вода, и протереть через волосяное сито.

Смешать клубничное пюре с сахарным сиропом.

Клубничный соус подавать в горячем или холодном виде к мучным блюдам и блюдам из круп.

Шербет клубничный

Мороженое

клубничное — 50 г

Сироп клубничный — 50 г

Морс черничный — 100 г

Смешать в миксере клубничный сироп и черничный морс (см. «Морс черничный»). Положить в стакан клубничное мороженое и залить чернично-клубничной смесью. (О шербете см. «Шербет ананасный».)

КЛЮКВА

Научное название клюквы — *Oxycoccus* — по-гречески означает «кислый шарик болотный». Это самое изящное из лесных ягодных растений, мелкий стелющийся кустарничек, растущий в заболоченных лесах, на торфяных болотах. Он покрывает поверхность моховых кочек тонкой паутиной веточек с мелкими кожистыми листочками, на поверхности которой лежат, как крохотные арбузы на бахче, круглые темно-красные ягоды. Они сочные и кислые на вкус.

Существует поверье, что клюква — это дар богов людям Севера: их яркие ягоды пламенеют, излучая свет и задерживают наступление полярной ночи.

Эта ягода растет в лесах Европы, Азии, Северной Америки и распространена вплоть до Полярного круга.

В ягодах клюквы содержится почти 90% воды, немного сахара, клетчатка, органические кислоты (яблочная, лимонная, щавелевая, урсоловая, и бензойная, обладающая антисептическим действием), эфирное масло, дубильные и пектиновые вещества, фитонциды, провитамин А, витамины С (15—30 мг%), В₁, В₂ и РР. В клюкве есть довольно много Р-витаминных соединений (до 250 мг%), а также минеральные вещества — калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, йод.

Клюква — ценнейший дар русского леса, в ее налитых соком ягодах накапливается богатейшая гамма питательных веществ. Недаром клюквенный сок называют напитком здоровья. Наши предки знали об этом еще с древних времен и употребляли его как противоцинготное и антисептическое средство. На Руси, когда еще не знали чая, пили «взварец», в состав которого входила клюква.

В детском питании клюкву, клюквенные напитки, морс и сок полезно употреблять для улучшения аппетита, как освежающее тонизирующее средство в период выздоровления от тяжелой болезни, а также при простудах и ангине как жаропонижающее и смягчающее кашель. Клюква эффективно действует при гипо- и авитаминозах С, при малокровии, ревматизме. Р-витаминные соединения, содержащиеся в клюкве, способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов.

Если у ребенка ожирение, или он склонен к нему, для профилактики и лечения включайте в его рацион клюкву.

Свежие ягоды, клюквенный морс, сироп, кисель, сок рекомендуется употреблять при гастритах с пониженной кислотностью. А при поносах полезен отвар ягод с листьями.

В настоящее время научно подтверждены бактерицидные свойства клюквы, благодаря которым угнетаются кишечная палочка, палочки сибирской язвы и золотистого стафилококка.

Клюквенный сок, морс и экстракт полезен детям при заболеваниях почек. Их можно употреблять при лечении пиелонефрита. Причем клюквенные напитки оказывают самостоятельное бактерицидное воздействие и при этом усиливают действие других антибактериальных препаратов.

Пектиновые вещества, содержащиеся в клюкве, способствуют выведению из организма токсических веществ (меди, цинка, стронция, мышьяка и др.) и радионуклидов.

В клюкве, собранной поздней осенью, содержится больше витаминов, чем в перезимовавшей, «подснежной», хотя последняя вкуснее.

Из клюквы можно приготовить для ребенка множество блюд: кисели, варенье, мусс, соки, сиропы, желе, мармелад... Эта ягода хороша во всех видах. Одних только напитков из клюквы существует несколько десятков. А какой ребенок не любит насладиться клюквой в сахаре?

Внимание!

Клюкву и препараты из ее ягод не рекомендуется давать детям при острых воспалительных заболеваниях желудка и кишечника (при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, остром гастрите, колите и др.), а также при гастрите с повышенной кислотностью.



Кисель клюквенный

Клюква — 20 г

Сахар — 20 г

Вода — 200 г

Крахмал

картофельный — 10 г

Клюкву перебрать, хорошо промыть и облить кипятком. Размять ягоды деревянным пестиком и отжать сок. Поставить его в холодильник.

Оставшиеся выжимки залить горячей водой и варить в течение 10 минут. Процедить отвар, отжимая мезгу. 50 г отвара остудить, развести в нем крахмал и процедить его.

В оставшийся отвар добавить сахар, довести до кипения, влить разведенный крахмал и быстро размешать. Кисель довести до кипения и сразу же снять с огня. Влить в него охлажденный клюквенный сок и размешать.

Готовый кисель вылить в стакан и охладить.

Клюква, протертая с сахаром (заготовка на зиму)

Ягоды перебрать, промыть и бланшировать в течение 8—10 минут. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, затем протереть через сито. Полученное пюре смешать с сахаром, подогреть до 90—95° С и выложить в чистые сухие банки. Накрыть их крышками и стерилизовать: банки 0,5 л — 20 минут, банки 1 л — 30 минут. Затем закатать. Хранить в прохладном темном месте.

*Ягоды клюквы — 1 кг
Сахар — 1 кг*

Клюква в сахаре

Клюкву перебрать, вымыть в холодной кипяченой воде, выложить на сито и немного подсушить. Переложить в тарелку, пересыпать сахарной пудрой, перемешать и подавать к чаю.

*Клюква — 200 г
Сахарная пудра — 50 г*

Конфеты из клюквы

Отобрать крупные ягоды клюквы, промыть их в холодной кипяченой воде, выложить в дуршлаг или сито, дать стечь воде, затем подсушить. Белок растереть добела с сахарной пудрой, влить лимонный сок и взбивать до загустения. Обвалять клюкву в этой массе и посыпать сверху сахарной пудрой. Смазать жиром блюдо и выложить на него ягоды клюквы в один слой. Когда ягоды подсохнут, сложить их в чистую банку и хранить в сухом прохладном месте.

*Клюква — 0,5 кг
Сахарная пудра — 100 г
Яйцо (белок) — 1 шт.
Лимонный сок — 5 г*

Морс клюквенный

Клюкву перебрать, промыть в холодной кипяченой воде, размять деревянным пестиком в фарфоровой посуде. Отжать сок. Выжимки

*Клюква — 50 г
Сахар — 30 г*

Вода — 200 г

залить водой, довести до кипения и процедить. В горячий отвар всыпать сахар, размешать и охладить. В охлажденный морс влить отжатый клюквенный сок.

Сироп клюквенный

Клюквенный сок — 1 л

Сахар — 1 кг

Вода — 1 л

Клюкву перебрать, промыть и отжать из нее сок. Приготовить сахарный сироп: вскипятить воду и растворить в ней сахар. Вылить в него клюквенный сок и прокипятить 3—5 минут. Разлить в горячем виде в стерилизованные банки, закатать.

КРЫЖОВНИК

Крыжовник — уроженец Европы, Западной Азии и Северной Африки. Еще в Древней Руси его стали выращивать в монастырских садах, а в XV веке в Москве появились дворцовые сады, в которых крыжовник также разводили. Называли его тогда «аргус» или «берсень». Эта ягода быстро стала популярной. И хотя крыжовник любили и выращивали в домашних садах и в других странах (в частности, он был любимой ягодой английской королевы Елизаветы I), утверждали, что в XVII веке его было легче достать в России, чем в любом другом месте. Крыжовник называли «природным севернорусским виноградом».

Ягоды этого «северного винограда» действительно по своим качествам не уступают винограду.

В них содержатся сахара (до 15%), органические кислоты (в основном, лимонная и яблочная), дубильные вещества, флавоноиды, много фолиевой кислоты, а также витамины С (до 60 мг%), группы В, провитамин А, минеральные вещества и микроэлементы (калий, йод, натрий, кальций, железо, марганец, кобальт, цинк, много фосфора и меди). В ягодах, особенно сортов темной окраски, есть витамин Р и большое количество пектиновых веществ, способствующих выведению из организма человека солей тяжелых металлов. Спелые ягоды крыжовника содержат серотонин, оказывающий противоопухолевое действие. Витамина С в зрелом крыжовнике в 2 раза больше, чем в зеленом.

Крыжовник — ценная витаминная ягода, которую рекомендуется давать детям при гиповитаминозах С и В, при дефиците в организме меди и фосфора. Крыжовник полезен при малокровии, так как содержит много кроветворной фолиевой кислоты. Считается, что он полезен для желудочно-кишечного тракта и печени. Его можно применять как вяжущее средство при поносах и как легкое слабительное — при хронических запорах. Он обладает обезболивающим свойством и помогает при желудочных коликах.

Крыжовник также является эффективным средством для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Р-активные соединения, содержащиеся в нем, укрепляют стенки капилляров и обладают противосклеротическим действием.

Крыжовник и его отвары также являются прекрасным желчегонным и мочегонным средством, они оказывают очищающее и противовоспалительное действие и помогают при воспалениях мочевого пузыря и почек.

Противовоспалительные свойства крыжовника известны давно: еще в Америке в прежние времена воспаления горла лечили соком свежего крыжовника в смеси с медом. При кожных заболеваниях и экземах у детей рекомендуется включать крыжовник в рацион.

Выводя из организма вредные вещества, крыжовник предупреждает возникновение опухолей.

Детям полезно также есть крыжовник при ожирении и нарушении обмена веществ.

Следует знать, что за счет содержания большого количества меди и изоянтарной кислоты ягоды крыжовника защищают организм от влияния магнитных бурь.

Крыжовник ценен тем, что он рано созревает. Его употребляют как в спелом, так и в незрелом виде — для приготовления компотов, киселей, варенья. В свежем виде едят крыжовник сладких сортов. Из него можно готовить для детей разные блюда: кисели, компоты, желе, мармелад, суфле, витаминное пюре.

Внимание!

Крыжовник противопоказан при сахарном диабете. Не давайте есть ягоды крыжовника детям, страдающим энтероколитом: их косточки и кожица могут вызвать обострение заболевания.



Варенье «Лакомка» (заготовка на зиму)

Ягоды

крыжовника — 1 кг

Мед — 0,5 кг

Грецкие орехи — 10 шт.

Измельчить ядра грецких орехов. Ягоды крыжовника промыть, очистить, удалить семена и вложить внутрь кусочки грецкого ореха. Затем залить крыжовник медом и сварить варенье до готовности.

Витаминное пюре из крыжовника (заготовка на зиму)

Крыжовник — 1 кг

Сахар — 1,5 кг

Ягоды крыжовника хорошо промыть и просушить, разложив в один слой на чистой ткани. Затем высыпать в посуду, пересыпать сахаром, перемешать и пропустить через мясорубку. Полученную массу выложить, не перемешивая, в чистые банки, засыпать сверху сахаром слоем в 2 см и плотно закупорить.

Хранить в темном месте. Если пюре будет храниться в холодильнике, то сахара можно класть меньше.

Крыжовник под сметанным соусом

Крыжовник — 200 г

Сахар — 60 г

Сметана — 80 г

Яйцо

(желток) — 1/2 шт.

Масло сливочное — 5 г

Ягоды крыжовника вымыть, очистить и обсушить. Пересыпать половиной нормы сахара и выложить в глубокую посуду, смазанную маслом.

Сметану растереть с желтком и оставшимся сахаром и залить ею крыжовник.

Запечь в духовом шкафу. На стол подавать со стаканом кипяченого молока.

Кисель из крыжовника

Крыжовник — 30 г

Сахар — 15 г

Крыжовник очистить, вымыть, положить в посуду, залить 150 г горячей воды, добавить сахар и варить до тех пор, пока ягоды не станут мягкими.

Крахмал развести 50 г холодной кипяченой воды и влить его, помешивая, в посуду с крыжовником. Кисель довести до кипения и снять с огня. Подавать на стол в охлажденном виде.

Вода — 200 г
Крахмал
картофельный — 10 г

Суфле из крыжовника

Крыжовник промыть, очистить, залить небольшим количеством воды и проварить до мягкости, добавив цедру лимона. Затем протереть его через сито. Растереть желток с сахаром, влить смесь в ягодное пюре и проварить в течение 5 минут, непрерывно помешивая. Снять с огня и ввести взбитые в пену белки. Полученную массу выложить в смазанную маслом форму и запекать в духовом шкафу на слабом огне в течение 30 минут.

Крыжовник — 200 кг
Сахар — 50 г
Цедра 1/3 лимона
Мука — 5 г
Яйцо — 1 шт.

ЛИМОН

Родина лимона — Индия. Его культивировали еще 3000 лет назад. В X веке арабы завезли это растение в Африку и Палестину, а из Палестины крестоносцы привезли его в Италию и на Сицилию. В настоящее время лимоны выращивают на Кавказе, в Молдове и Средней Азии, в странах Средиземноморья, в Калифорнии и Флориде. Лимонные деревья дают плоды круглый год.

Своими лечебными свойствами лимон славится во всем мире, но ими обладают лишь вполне зрелые плоды.

В лимонных плодах содержится много лимонной и яблочной кислоты, сахара, фитонциды, пектиновые вещества, витамины В₁, В₂, С (до 85 мг%), D, P, провитамин А. В них есть кальций, фосфор, калий, железо, медь.

Лимон — ценное витаминное средство, с древних времен его употребляли для лечения цинги: в нем очень большое содержание витамина С.

Чай с лимоном, лимонный сок, разведенный водой полезно давать детям при гриппе, простудах, болезнях верхних дыхательных путей: это замечательное бактерицидное средство. Лимон может уничтожить до двадцати

видов различных бактерий. Выводя токсины из организма, он тем самым снижает температуру у лихорадящих больных. При высокой температуре организм лучше реагирует на фрукты, содержащие лимонную кислоту, чем на любую другую пищу.

Лимон широко используется при лечении атеросклероза: калий, витамины Р и С, содержащиеся в лимоне, укрепляют стенки капилляров. Лимоны также помогают при нарушении обмена веществ, поэтому они полезны детям при ревматизме, мочекаменной болезни, отеках.

Лимонный сок оказывает эффективное действие при лечении желтухи (при этом заболевании лимонами пользовался еще Авиценна). Лимонные напитки прекрасно помогают избавиться от шлаков в печени. Лимоны помогают пищеварению и повышают иммунитет. Если у ребенка болит горло, при лечении можно использовать лимонный сок.

Из лимонов можно приготовить детям различные напитки, кисели, желе, муссы, пудинги и другие вкусные блюда.

Лучшие по качеству лимоны — тяжелые, с маслянистой кожурой, насыщенного желтого цвета, крепкие, но не жесткие на ощупь. Такие лимоны будут спелыми и сочными.

Не покупайте лимоны, на кожуре которых есть плесень или обесцвеченные места возле хвостика плода. Толстокожие, сморщенные или же дряблые и мягкие на ощупь лимоны могут оказаться сильно перезревшими, механически поврежденными или гнилыми.

Внимание!

Не рекомендуется давать детям лимоны при гастритах и других болезнях желудка с повышенной кислотностью, а также при нарушениях функций поджелудочной железы.

Не следует употреблять их в детском питании при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при энтеритах, колитах и обострениях воспалительных заболеваний кишечника; а также при холецистите, гепатите и остром нефрите. При остром гастроэнтероколите разрешается чай с небольшим количеством лимона.



Айс-крим лимонный

Положить в стакан мороженое, налить лимонный сироп, лимонад, а сверху — фрукты. Не размешивать. Подавать с ложечкой. (Об айс-криме см. «Айс-крим ананасный».)

*Мороженое
цитрусовое — 50 г,
Сироп лимонный — 30 г
Лимонад — 120 г
Фрукты ассорти — 50 г*

Желе из лимона

Желатин предварительно замочить в холодной кипяченой воде на 30 минут.

Лимон вымыть, обдать кипятком. С 1/4 лимона теркой снять цедру. Выжать сок из половины лимона.

В кипяток положить сахар, лимонную цедру, размоченный желатин и проварить.

Снять с огня, процедить и немного остудить смесь. Добавить в нее лимонный сок, размешать и вылить в чашку или вазочку.

*Лимон — 1/2 шт.
Сахар — 50 г
Вода — 200 г
Желатин — 10 г*

Кисель из лимонного сока

150 г воды вскипятить и развести в ней сахар, добавив 5 г лимонного сока. В 50 г холодной воды развести крахмал и влить, помешивая, в кипящий сироп. Снять с огня, влить лимонный сок, хорошо размешать и охладить.

Готовый кисель вылить в стакан и подавать на стол.

*Сок лимонный — 20 г
Сахар — 30 г
Вода — 200 г
Крахмал
картофельный — 10 г*

Лимонад

Лимон вымыть, обдать кипятком и теркой снять цедру. Выжать сок из лимона.

Вскипятить воду, добавить сахар и лимонную цедру, немного проварить, снять с огня и остудить. Влить отжатый лимонный сок.

*Лимон — 1/4 шт.
Сахар — 30 г
Вода — 200 г*

Готовый лимонад хранить в закрытой посуде в холодильнике.

Морс лимонный

Лимон — 100 г
Сахар — 120 г
Вода — 1 л

Лимоны вымыть, срезать цедру и мелко нарезать ее. Выжать из лимона сок.

Воду вскипятить, залить ею цедру, довести до кипения, снять с огня и настоять в течение 2—3 часов. Затем настой процедить, растворить в нем сахар и добавить лимонный сок.

Мусс лимонный

Лимон — 30 г
Сахар — 160 г
Вода — 500 г
Желатин — 20 г

Желатин предварительно замочить в холодной воде на 30 минут.

С лимона срезать цедру и отжать сок. Цедру залить горячей водой, проварить 5 минут и процедить. В отвар добавить сахар, довести до кипения и положить в него набухший желатин. Вновь довести до кипения и влить лимонный сок. Снять с огня, охладить до 35—40° С и взбить до образования пышной пены. Готовый мусс разлить в вазочки и поставить на холод, чтобы застыл.

Пудинг лимонный

Лимон — 1/4 шт.
Мука пшеничная — 25 г
Сахар — 40 г
Масло сливочное — 25 г
Сухари молотые — 50 г
Яйцо — 1/2 шт.
Соль — 1,5 г

Лимон вымыть, обдать кипятком, теркой снять с него цедру.

Взбить яйцо с сахаром. Размягченное сливочное масло перемешать с просеянными сухарями, мукой и солью. Добавить взбитое яйцо, лимонный сок и цедру. Все тщательно перемешать.

Смазать маслом форму, выложить пергаментной бумагой и переложить в нее подготов-

ленную массу. Закрыть форму крышкой и варить пудинг на водяной бане в течение 1,5 часов.

Сироп лимонный

Лимон тщательно промыть, разрезать пополам и отжать сок. Затем мелко нарезать его вместе с кожурой, залить горячей водой и отварить на слабом огне в течение 5—10 минут. Настоять 30—40 минут и процедить.

В процеженную жидкость добавить сахар, поставить на огонь и варить при слабом кипении в течение 15—20 минут. Влить отжатый лимонный сок, еще раз довести до кипения и снять с огня. Готовый сироп остудить, вылить в бутылку, закупорить и хранить в прохладном месте.

Лимонный сироп можно использовать к пудингам, кремам, запеканкам.

Лимон — 80 г
Сахар — 200 г
Вода — 150 г

Творожная масса лимонная

Мягкий творог тщательно протереть через сито, добавить размягченное сливочное масло, сахар, сливки, лимонную цедру. Все тщательно растереть. Выложить массу в вазочки.

При подаче на стол можно полить лимонным сиропом.

На 2 порции:
Творог — 350 г
Сливочное масло — 15 г
Сливки — 50 г
Сахар — 35 г
Лимонная цедра — 5 г
Сироп лимонный — 100 г

МАЛИНА

В старые допетровские времена на Руси вместо чая пили взварец из малины и клюквы. Тогда в лесах, окружавших Москву, были густые непроходимые малинники, привлекавшие своими вкусными сладкими ягодами.

Культурные сорта малины появились позже — с конца XVIII века. У Литейного моста в Петербурге известный садовод Самборский устроил замечательный плодовый и ягодный сад, в котором выращивал и малину.

Малина издавна была и лакомством, и лекарством. Каждая ее ягодка — маленький родничок здоровья. Богата малина полезными кислотами (фолиевой, яблочной, лимонной), есть в ней пектиновые и дубильные вещества, минеральные соли (особенно много солей калия), витамины (С, В₁, В₁₂, РР, провитамин А). Особенно много в ней Р-активных веществ, необходимых для укрепления сосудов. Железа в малине гораздо больше, чем в других плодовых культурах, за исключением вишни и крыжовника. Железо и фолиевая кислота, содержащиеся в малине, делают ее полезной для кроветворения, а йод, находящийся в ней, необходим для нормального функционирования щитовидной железы. В садовой малине гораздо больше салициловой кислоты, чем в лесной. Именно поэтому она полезна при простудах.

Малину, обладающую ценнейшими питательными свойствами, особенно часто используют в детском питании.

Ее можно давать детям в любом виде — в компотах, киселях, соках, джемах, варенье, а также свежую. Это замечательное средство для улучшения аппетита, ее дают как успокаивающее средство при болях в желудке, при кашле, ангинах, авитаминозе С. Сушеная малина считается лучшим потогонным и жаропонижающим средством при простуде и гриппе, малиновый чай употребляют при хроническом ревматизме, дифтерии и кори.

Отваром ягод малины детям полощут горло при ангинах и воспалении гортани.

Малина прекрасно укрепляет стенки кровеносных сосудов, смесь плодов малины и шиповника — полезное лечебное средство при сердечно-сосудистых заболеваниях. Ягоды малины обладают мочегонным и желчегонным действием, а содержащиеся в них пектины очищают организм от шлаков.

Детям, страдающим сахарным диабетом, рекомендуется регулярно давать свежий малиновый сок за полчаса до еды (если они хорошо переносят ее).

Как витаминное средство детям нужно есть малину в свежем виде. Она чрезвычайно полезна при гипо- и авитаминозах, при малокровии.

Эта замечательная сладкая ароматная ягода, состоящая из маленьких сочных мягких шариков — одна из самых любимых ягод у детей.

Внимание!

При заболевании нефритом малину употреблять не следует (в ней содержится большое количество пуриновых соединений).

Следует помнить, что иногда у детей бывает индивидуальная непереносимость малины.



Айс-крим малиновый

Положить в стакан мороженое, фрукты ассорти, влить малиновый сироп и залить газированной водой. Подавать не размешивая. (Об айс-криме см. «Айс-крим ананасный».)

Желе из малины

Желатин предварительно замочить в холодной воде на 30 минут.

Малину промыть, пересыпать половиной нормы сахара. Поставить в холодное место на 2 часа (за это время ягоды несколько раз перемешать). Слить образовавшийся сок и процедить его. Ягоды залить горячей водой, довести до кипения, ввести набухший желатин, размешать до его растворения, вновь довести до кипения и сразу же снять с огня. Немного охладить и влить малиновый сок. Добавить лимонный сок по вкусу, вылить желе в вазочку и охладить, чтобы оно застыло.

Малина — 50 г

Сахар — 15 г

Желатин — 8 г

Вода — 200 г

Лимонный сок по вкусу

Кисель из малины

Малина — 20 г

Сахар — 15 г

Вода — 200

Крахмал

картофельный — 10 г

Сок лимонный — 3 г

Малину перебрать, удалить плодоножки, промыть в холодной кипяченой воде, выложить на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем протереть малину через сито. Ягодное пюре поставить в холодильник.

Вскипятить воду, залить выжимки и варить их в течение 5 минут.

Отвар процедить. 50 г отвара остудить и развести в нем крахмал. В остальной отвар добавить сахар и лимонный сок, довести до кипения и, размешивая, влить в него разведенный крахмал. Вновь довести до кипения и снять с огня. Немного остудить, добавить пюре из малины и тщательно перемешать.

Готовый кисель вылить в чашку и охладить.

Коктейль «Малинка»

Малиновый сок — 50 г

Мороженое

сливочное — 50 г

Молоко — 50 г

Молоко вскипятить и охладить. В миксере взбить малиновый сок с мороженым, порциями добавляя молоко. Готовый коктейль подавать в бокале охлажденным, с соломинкой, украсив свежими ягодами малины и вишни.

Коктейль малиново-сливочный

Сироп малиновый — 20 г

Молоко — 50 г

Мороженое

сливочное — 20 г

Консервированные

фрукты ассорти — 50 г

Молоко вскипятить и охладить. Охлажденное молоко взбить в миксере с малиновым сиропом и сливочным мороженым.

Положить в бокал консервированные фрукты и налить в него коктейль.

Крем малиновый

Ягоды малины промыть и ополоснуть кипяченой водой. Выложить на сито или дуршлаг, чтобы стекла вода.

Взбить миксером белок в течение 3—4 минут до образования густой пены. Затем добавить сахар и взбить его до полного растворения. Добавить порциями ягоды малины и взбить до получения кремообразной массы. Готовый крем выложить в вазочки и охладить перед подачей на стол.

Малина — 100 г
Сахар — 75 г
Яйцо (белок) — 1/2 шт.

Малина с медом

Ягоды малины перебрать, промыть и выложить на сито, чтобы стекла вода. Молоко вскипятить и охладить.

Малину выложить в вазочку, залить медом и подавать на стол. Отдельно можно подать холодное молоко.

Малина — 100 г
Мед — 50 г
Молоко — 150 г

Малина в сахаре (заготовка на зиму)

Ягоды вымыть, ополоснуть кипяченой водой, выложить на сито и дать стечь воде. Когда ягоды обсохнут, уложить их в чистые литровые банки, пересыпая послойно сахаром. Периодически банку слегка встряхивать. Пастеризовать 25 минут при температуре 90° С.

Малина — 1 кг
Сахар — 200 г

Мармелад из малины (заготовка на зиму)

Малину промыть, ополоснуть кипяченой водой, немного обсушить и протереть через частое сито. Добавить в малиновое пюре сахар и уварить его на сильном огне, непрерывно помешивая.

Малина — 1 кг
Сахар — 0,5 кг

вая. Когда мармелад загустеет, снять его с огня, выложить теплым в подготовленные банки, охладить и укупорить крышками.

Напиток «Аленький цветочек»

Малиновый сок — 40 г
Молоко — 120 г
Сахар — 15 г

Молоко вскипятить и охладить.

Малиновый сок смешать с охлажденным молоком, добавить сахар, размешать. Напиток вылить в стакан и подавать слегка охлажденным.

Сироп малиновый

Малина — 1 кг
Сахар — 1 кг
Лимонная кислота — 0,5 г

Малину вымыть в холодной кипяченой воде, обсушить, выложив на сито и размять деревянным пестиком. Протереть через сито и профильтровать через 2 слоя марли. В полученный сок добавить сахар (1 кг на 0,5 л сока) и поставить на огонь. Растворить сахар, довести до кипения, снять образовавшуюся пену, снова довести до кипения и снять с огня. Профильтровать сироп через стерильную марлю, вылить в стерилизованные банки и укупорить. Хранить в прохладном месте. Малиновый сироп можно использовать для приготовления киселей, желе, различных напитков и др.

Шербет малиновый

Мороженое сливочное — 50 г
Малиновый сироп — 20 г
Молоко — 100 г

Молоко вскипятить и охладить. Смешать его в миксере с малиновым сиропом.

Положить в стакан сливочное мороженое и влить малиново-молочную смесь. Не размешивать. Подавать с ложечкой. (О шербете см. «Шербет ананасный».)

МАНДАРИН

Из всех цитрусовых мандарины дети любят больше всего. Им нравится лакомиться этими ярко-оранжевыми плодами с сочной, ароматной кисло-сладкой мякотью, состоящей из легко отделяющихся долек.

Родина мандарина — Китай. В Европе он стал известен лишь в XIX веке и быстро распространился в Италии, Франции, а затем и в других странах.

У мандарина есть разновидности — так называемый танжерин и клементина.

Танжерин широко культивируется в Китае, а также в Индии и Средиземноморье. Свое название этот плод получил в честь древней мавританской крепости Танжер (Марокко). У танжерина небольшие, тонкокожие оранжево-красные плоды, сладкие, с небольшим количеством семян. Кожура у них легко снимается.

Клементина — это, очевидно, гибрид мандарина с каким-то другим цитрусовым, который вывели в Алжире в 1900 году. У него очень сладкая мякоть, в которой нет семян. Кожура отделяется не так легко, как у мандарина. Культивируется в Средиземноморье.

В мякоти зрелых плодов мандарина содержится сахар (до 10,5%), органические кислоты, фитонциды, витамины С (40—50 мг%), В₁, В₂, провитамин А. Витамин С сохраняется в плодах очень долго. В мандаринах есть также пектиновые вещества, клетчатка, минеральные соли.

Плоды мандарина очень вкусны в свежем виде. Их целебные свойства аналогичны свойствам апельсинов. Мандариновый сок как диетический и лечебный напиток очень полезен детям, даже младенцам. При простудных заболеваниях с высокой температурой он хорошо утоляет жажду. Детям, страдающим астмой и бронхитами, полезно утром пить мандариновый сок: он очищает легкие от слизи.

Свежие мандарины и мандариновый сок оказывают лечебное действие при поносах. Они закрепляют желудок и, благодаря своим фитонцидным свойствам, оказывают противомикробное действие.

И сок, и плоды мандаринов — эффективное средство при дизентерии.

Мандариновый сок можно применять наружно при молочнице, считается также, что он обладает противогельминтным действием.

Мандарины — прекрасный источник витаминов. Они ценны тем, что, созревая в ноябре-декабре, насыщают организм витаминами в зимнее время.

Чаще давайте детям эти плоды — они повышают аппетит и улучшают обменные процессы организма.

Мандарины лучше всего употреблять в свежем виде, но из них можно также готовить вкусные компоты, соки, сиропы, варенье, мармелад и другие блюда.

Покупая мандарины, выбирайте тяжелые плоды: они будут сочными. Хорошие, спелые мандарины должны быть ярко-оранжевого или почти красного цвета.

Внимание!

Мандарины могут раздражать слизистые оболочки желудка и кишечника, а также и почки. Поэтому их не рекомендуется употреблять при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, в период обострений воспалительных заболеваний кишечника, при колитах, энтеритах, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, а также при гепатите, холецистите и остром нефрите.



Желе мандариновое

Мандарины — 30 г
Сахар — 25 г
Желатин — 6 г
Вода — 140 г
Лимонный сок — 3 г

Желатин предварительно замочить в холодной воде на 30 минут.

Мандарины вымыть, снять с них цедру и отжать сок.

Растворить сахар в воде и сварить сахарный сироп. Положить в него цедру и набухший желатин, растворить его, довести сироп до кипения и влить отжатый мандариновый сок.

Снять с огня, процедить и вылить в вазочку. Поставить желе в холодное место, чтобы оно застыло перед подачей на стол.

Компот из мандаринов

Мандарины — 70 г
Сахар — 40 г
Вода — 150 г

Мандарины вымыть, очистить и разделить на дольки. Снять цедру. Нарезать ее соломкой и ошпарить кипятком для удаления горечи. Сва-

рить сахарный сироп, в конце варки добавить мандариновую цедру. Снять с огня и охладить.

Выложить дольки мандаринов в стакан и залить их сахарным сиропом.

*Мандариновая
цедра — 2 г*

Мусс мандариновый

Желатин замочить в холодной воде на 30 минут.

Мандарины очистить и отжать сок. Кожуру залить горячей водой, проварить в течение 5 минут, затем процедить.

В отвар добавить сахар, довести до кипения, ввести размоченный желатин и, размешивая, вновь довести смесь до кипения. Влить мандариновый сок и лимонный соки. Снять с огня, охладить до 40° С и взбить до образования пышной пены. Готовый мусс выложить в вазочки и поставить на холод, чтобы застыл.

Мандарины — 70 г

Сахар — 30 г

Вода — 150 г

Желатин — 6 г

Сок лимонный — 5 г

Салат из мандаринов с яблоками и черносливом

Яблоко вымыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать крупной соломкой. Мандарины разделить на дольки. Чернослив хорошо промыть, немного отварить, охладить и нарезать дольками. Все фрукты перемешать и заправить сметаной. Посыпать сверху сахарной пудрой и украсить черносливом.

Мандарины — 2 шт.

Яблоки — 1 шт.

Чернослив — 50 г

Сметана — 70 г

Сахарная пудра — 5 г

ОБЛЕПИХА

За последние четверть века это растение, которое называют «сибирским ананасом», приобрело большую популярность. Произошло это благодаря очень высоким биологическим свойствам этой ягоды. Но как пищевое и лекарственное растение облепиха была известно давно: древняя тибетская медицина использовала ее «от корней до семян».

Основной ценностью облепихи является облепиховое масло, которое успешно заживляет экземы, раны, лучевые язвы и дерматиты, ожоги, применяется при лечении диабета, заболеваний крови. Плоды облепихи — настоящая природная кладовая витаминов. Сейчас научно подтверждено, что облепиха обладает целительными свойствами. Вещества, содержащиеся в ней, способны предупреждать и лечить самые разные заболевания: язвенную болезнь желудка, гиповитаминозы, сердечно-сосудистые заболевания, нервные болезни, нарушения обмена веществ, болезни печени и кожи.

В облепихе содержится много органических кислот, фитонциды, дубильные и пектиновые вещества, жирные кислоты, очень много витаминов: С (до 1000 мг%), провитамин А (до 100 мг%), Е (до 160 мг%), фолиевая кислота, В₁, В₂, В₆, К и Р, каротиноиды (до 250 мг%). По количеству микроэлементов облепихе почти нет равных: титан, марганец, кремний, магний, алюминий и много других.

Плоды облепихи используют в свежем и в переработанном виде. Для детей из них можно готовить богатые витаминами компоты, кисели, сиропы, соки, желе, мармелад, пастилу. Облепиху без косточек можно консервировать с сахаром.



Компот из облепихи с яблоками

Облепиха — 40 г

Яблоки — 40 г

Сахар — 30 г

Вода — 100 г

Этот компот можно рекомендовать для детского диетического питания.

Сварить сахарный сироп.

Ягоды облепихи вымыть холодной кипяченой водой, яблоки вымыть, очистить от кожуры и семян и мелко нарезать. Положить их в посуду и залить сахарным сиропом. Варить до готов-

ности. При необходимости можно добавить сахар по вкусу.

Облепиховый напиток

Воду вскипятить и охладить. Смешать с облепиховым соком и медом. Напиток подавать в охлажденном виде.

Облепиха в сахаре (заготовка на зиму)

Ягоды облепихи промыть, выложить на сито и дать стечь воде. Пересыпать сахаром, расфасовать в стерильные банки, укупорить и хранить в прохладном месте. Срок хранения — 5—6 месяцев.

*Ягоды облепихи — 1 кг
Сахар — 1 кг*

Пюре облепиховое (заготовка на зиму)

Спелые ягоды облепихи перебрать, промыть и бланшировать. Дать стечь воде и протереть их через сито. В полученное пюре добавить сахар и поставить на слабый огонь, чтобы он растворился. Пюре в горячем виде выложить в банки, пастеризовать и закатать.

*Ягоды облепихи — 1 кг
Сахар — 1 кг
Вода — 200 г*

Сок из облепихи с мякотью (заготовка на зиму)

Ягоды облепихи промыть и пропарить в течение 2—3 минут над кастрюлей с кипящей водой в сетке, затем протереть через сито. К полученному пюре добавить сахар, размешать и довести до кипения. Сразу же снять с огня, вылить в стерилизованные банки 0,5 л, закатать и перевернуть вверх дном.

*Пюре облепихи — 1 кг
Сахар — 300 г*

ПЕРСИКИ

Наверное, трудно найти ребенка, которому не нравились бы персики — бархатистые, ароматные, с сочной сладкой мякотью. Эти плоды — одни из самых любимых у детей. Впрочем, их любят все еще с глубокой древности. Родина персиков — Китай, где о них в V веке до нашей эры упоминал Конфуций. В Китае персик является символом бессмертия. Выращивали эти плоды и в Древней Персии.

Персик — «персидское яблоко», как его называли, — был завезен в Грецию и Рим еще до нашей эры. В древности культивировали его на территории Средней Азии и в Закавказье. Древние поэты и писатели воспевали прекрасные персиковые плоды и красоту персикового дерева. Позже с персиком познакомилась Европа и Америка.

Персик лучше всего растет в тех же областях, что и виноград. Есть два вида этих плодов — персик опушенный (обыкновенный) и персик гладкий (нектарин).

В зрелых плодах персика содержится около 83% воды, сахара (до 15%), органические кислоты, азотистые, красящие и ароматические вещества, эфирные масла, минеральные вещества (калий, кальций, фосфор, железо), а также витамины: С (до 20—25 мг%), группы В и провитамин А, Р-активные вещества.

Особенно ценятся персики крымские (в них от 10 до 90 мг% витамина Р, до 0,2 мг% витамина В₂) и узбекские (в которых 3—8 мг% витамина Е). Железа в узбекских персиках содержится больше, чем в вишне, а также в них много меди и марганца. В плодах с оранжевой мякотью содержится до 1 мг% провитамин А.

Персики не только вкусны, но и полезны. Они легко усваиваются организмом, поэтому исключительно полезны для детей, страдающих воспалением кишечника, колитами, язвой желудка. При таких заболеваниях следует употреблять пюре из персиков.

При заболеваниях желудка с пониженной кислотностью и при запорах давайте детям персиковый сок за 15—20 минут до еды. Персики стимулируют выделение пищеварительных соков, обладают слабительным свойством.

Плоды персика также обладают мочегонным свойством и полезны при мочекаменной болезни.

При заболеваниях сердца, нарушении сердечного ритма включайте персики в рацион детей: в этих плодах содержится много калия, что оказывает лечебное воздействие. Свежие плоды персика стимулируют образование гемоглобина. Содержащееся в них легкоусвояемое железо способствует лечению анемии.

Персики выводят из организма токсины.

Детям, особо склонным к простудным заболеваниям, необходимо есть персики: благодаря содержащемуся в них комплексу витаминов А, С и В эти плоды помогают организму адаптироваться при неблагоприятных условиях внешней среды.

Персики очень вкусны в свежем виде. Они также чудесно сочетаются с другими фруктами и со всеми молочными продуктами. Периковый сок — очень полезный диетический продукт для детей. Из периков можно также готовить компоты, варенье, джем, цукаты.

Хорошие спелые персики будут твердыми и свежими на вид. Они могут быть оранжевого оттенка, беловатые, желтоватые, с красным румянцем — в зависимости от сорта. Перик, сорванный зеленым, не дозревает и начинает вянуть. У него будет грубая и безвкусная мякоть: количество сахара у сорванного перика не увеличивается.

Внимание!

В периках содержится много сахара, поэтому они противопоказаны при сахарном диабете и ожирении. Не рекомендуется употреблять их в пищу при аллергических состояниях.



Мороженое с периками

Ореки измельчить и обжарить. В сироп от периков добавить сахар, довести до кипения, затем охладить. Выложить в вазочку мороженое и половинки консервированных периков. Полить сиропом и посыпать ореками.

*Мороженое сливочное
или пломбир — 150 г*

*Перики
консервированные — 35 г
Сироп от периков — 20 г
Сахар — 10 г
Ореки измельченные — 15 г*

Джем периковый (заготовка на зиму)

Персики вымыть, очистить от кожицы и удалить косточки, нарезать кусочками, добавить воду и довести на сильном огне до кипения. Варить, непрерывно помешивая, в течение 5—

*Персики — 1 кг
Сахар — 1,2 кг
Вода — 200 г*

10 минут. Всыпать сахар и продолжать варить, помешивая, до загустения.

Коктейль персиковый

Сок персиковый — 30 г
Персики
консервированные — 50 г
Сироп вишневый — 10 г
Фруктовый морс
(яблочный, апельсиновый
и др.) — 50 г

Положить в фужер фрукты, добавить персиковый сок, а затем вишневый сироп и фруктовый морс.

Персики в креме

Персики — 600 г
Ядра грецких
орехов — 200 г
Сахар
(для сиропа) — 400 г
Для крема:
Молоко — 600 г
Яичные желтки — 250 г
Сахар — 100 г
Масло сливочное — 200 г
Мука — 50 г
Ванилин — 3 г

Персики вымыть, опустить на 2 минуты в кипяток, удалить кожицу, разрезать пополам, вынуть косточки. Сварить сахарный сироп на воде, опустить в него персики и варить их, пока не станут прозрачными.

Приготовить крем: растереть желтки с сахаром, добавить муку, сливочное масло, молоко, все размешать. Сварить крем на водяной бане, непрерывно помешивая, пока не загустеет. Орехи поджарить, измельчить. В огнеупорную форму выложить крем, чередуя слоями с персиками и орехами, и запечь в духовке.

На стол блюдо подавать горячим в этой же форме. Сверху можно украсить свежими фруктами.

СЛИВЫ И СУШЕНЫЙ ЧЕРНОСЛИВ

Родина сливы — Кавказ и Малая Азия. Об этом растении упоминают многие древнегреческие и римские авторы (Плиний, Теофраст и др.) Слива с давних времен — один из самых любимых всеми фруктов. В настоящее время насчитывается около 2000 ее сортов. Плоды сливы имеют различную форму, окраску, вкус и аромат. Бывают сливы желтые и синие, зеленые, розовые, пурпурные, темно-фиолетовые, с сизым налетом. И все они вкусные и полезные. Эти плоды знают во всем мире, так как их выращивают в самых разных климатических условиях. Но все же лучшие сорта растут в южных районах. Одними из лучших сортов считаются Ренклед зеленый, Венгерка итальянская, Виктория.

В Россию слива попала с Северного Кавказа. В настоящее время ее выращивают на Украине, в Молдове, Северном Кавказе и на юге России. В Америке почти все сливы выращиваются в Калифорнии.

Одной из лучших разновидностей сливы является чернослив — сливы сорта Венгерка. У этих слив более твердая мякоть и в них содержится больше сахара. При высушивании в них не начинается брожение, когда не удалена косточка. Сушеный чернослив пользуется очень большой популярностью.

Плоды слив богаты многими полезными для организма веществами: в них содержится до 17% сахаров — фруктоза, глюкоза и сахароза; органические кислоты (в основном, яблочная и лимонная); азотистые, пектиновые, дубильные вещества; витамины А (в плодах темного цвета), С, В₁, В₂, Р. Минеральных веществ в сливах больше, чем в яблоках и грушах. Особенно много в них калия и фосфора (до 5%), который необходим для нервной системы.

Еще в древности сливу использовали в лекарственных целях. В давние времена врачи и целители употребляли ее при лечении почек и печени, ревматизма, в качестве мочегонного и желудочного средства. Благодаря большому количеству солей калия чернослив полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях и при заболеваниях почек: он выводит из организма излишки воды и поваренной соли. Но самое важное свойство слив, а тем более чернослива — это то, что они являются прекрасным, эффективным и легким слабительным. Клетчатка и сахаристые вещества, содержащиеся в черносливе, усиливают деятельность кишечника. Еще в средние века сливу использовали при хронических запорах. Слабительное действие оказывает и компот из чернослива.

Сушеный чернослив вы можете приготовить сами в домашних условиях.

Для этого нужно взять спелые плоды, вымыть их и бланшировать 1—1,5 минуты. Затем охладить в воде, разложить в один слой и сушить в духовом шкафу или сушилке при температуре ниже 40° С в течение 6 часов. После этого сливы перевернуть, охладить и снова сушить около 5 часов при температуре 40° С. Затем увеличить температуру до 70° С и продолжать сушить еще в течение 5 часов, дважды охлаждая.

Хорошо высушенная слива должна быть мягкой и при сжимании не должен выделяться сок, а косточка не должна свободно перемещаться. Сушеный чернослив хранить в закрытых банках в сухом темном месте в течение года.

Сливы вкусны и полезны в свежем виде. Но из них можно также готовить вкусные и полезные компоты, варенье, джемы, повидло, мармелад, цукаты.

Приготовьте на зиму ценный витаминный продукт — сливовый сок с мякотью. В таком соке сохраняются почти все питательные вещества и витамины, которые содержатся в свежих плодах.

Хорошие сливы и чернослив — чистые, мясистые, насыщенного цвета, достаточно мягкие и упругие при нажатии. Цвет слив не говорит о степени их зрелости. Незрелые сливы будут твердыми. Признак спелости — мягкая мякоть возле косточки.

Внимание!

Помните, что калорийность сушеного чернослива в 4—6 раз превышает калорийность свежей сливы. Не забывайте об этом, если ваш ребенок страдает сахарным диабетом. В этом случае для детского питания не рекомендуются сладкие сорта слив.

При пониженной кислотности желудка нужно употреблять только кислые сорта слив.



Желе из слив

Сливы — 100 г

Сахар — 30 г

Вода — 200 г

Желатин — 7 г

Цедра 1/4 лимона

Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 30 минут. Сливы вымыть, вынуть косточки. Вскипятить воду, положить в нее сливы, сахар и лимонную цедру. Варить в закрытой посуде на слабом огне до мягкости в течение 30 минут. Затем протереть сливы через сито.

В горячее пюре положить разбухший желатин, довести до кипения, а затем дать остыть до комнатной температуры. Вылить в вазочку или чашку и охладить.

Компот из слив

Вскипятить воду. Спелые сливы вымыть, наколоть вилкой и опустить в кипящую воду. Когда сливы станут мягкими, вынуть их, разрезать пополам, снять кожицу и удалить косточки.

Всыпать в отвар сахар, положить в него сливы и довести до кипения. Готовый компот охладить.

Сливы — 100 г

Сахар — 15 г

Вода — 100 г

Компот из сушеного чернослива

Чернослив тщательно промыть в теплой воде, вынуть косточки, залить горячей водой. Оставить в закрытой посуде на 2—3 часа, затем сварить в этой же воде, добавив сахар. В готовый компот добавить лимонный сок. Подавать охлажденным.

Чернослив — 50 г

Сахар — 30 г

Вода — 200 г

Сок $\frac{1}{4}$ лимона

Пюре из чернослива со сливками

Чернослив тщательно промыть, залить небольшим количеством воды и сварить до готовности. Удалить косточки, протереть через сито, добавить сахар, размешать и поставить пюре на слабый огонь. Варить в течение 5 минут. Затем охладить и выложить в вазочку. Сверху положить сливки, взбитые с сахарной пудрой.

Чернослив — 100 г

Сливки — 50 г

Сахарный песок — 50 г

Сахарная пудра — 10 г

Сок из слив (заготовка на зиму)

*Сливы — 1 кг
Сахар — 100 г
Лимонная
кислота — 3—4 г*

Сливу вымыть, разделить на половинки, вынуть косточки. Положить в эмалированную посуду, осторожно прогреть на слабом огне до полного размягчения, затем протереть через частое сито.

Добавить в сок сахар и лимонную кислоту, поставить на огонь, нагреть до 95° С и разлить в литровые банки. Пастеризовать при температуре 90—95° С в течение 10—15 минут и сразу же закатать.

Чернослив в сметане

*Чернослив — 175 г
Сметана — 150 г
Сахарная пудра — 125 г
Орехи — 50 г*

Орехи очистить и измельчить. Чернослив тщательно промыть, залить водой и нагреть до кипения. Снять с огня и оставить на 1—1,5 часа для набухания. Сметану растереть с сахарной пудрой и 25 г орехов. Затем вынуть из чернослива косточки, выложить его в вазочку и залить сметаной. Сверху посыпать оставшимися орехами.

Чернослив, фаршированный творогом

*Чернослив — 250 г
Творог — 80 г
Яйцо — 1/2 шт.
Сахар — 40 г
Масло сливочное — 20 г
Сметана — 80 г*

Чернослив тщательно промыть, залить небольшим количеством воды и оставить на 2—3 часа для набухания.

Растереть творог с сахаром и яйцом. Вынуть из чернослива косточки, начинить его творожной массой, выложить на сковороду, смазанную маслом, залить сметаной и запечь.

При подаче на стол полить растопленным сливочным маслом.

СМОРОДИНА

Красную и черную смородину начали выращивать в Европе в средние века.

Черную смородину на Руси разводили уже в XI веке — гораздо раньше, чем в Западной Европе. Ее выращивали в монастырских, боярских и княжеских садах. Культурный вид этой смородины произошел, по-видимому, от одомашнивания дикой. В XVIII веке черную смородину разводили по всей России. В это же время ее стали вводить в культуру в Англии и во Франции. Во время революции 1789 года напиток из смородины пользовался большим успехом и продавался во всех кофейнях Парижа. В Германии черной смородиной заинтересовались лишь в XX веке.

Красная смородина — старинное ягодное растение, которое также с древних времен разводили на Руси. Существует предание, что раньше Москва-река называлась Смородинкой — ее берега были сплошь покрыты зарослями дикой смородины. Красная смородина разводилась и в Западной Европе — вначале как лекарственное растение, а затем и как пищевая культура. Народы Средиземноморья красную смородину не знали.

Русское слово «смородина» происходит от слов «смад, смород», которое в древности означало «запах».

Слава лекарственных свойств и вкусовых качеств черной смородины затмила многие растения, известные еще с древности. По содержанию витамина С (до 450 мг%) эта ягода превосходит все ягодные и плодовые культуры. Она является природным концентратом витаминов В₁, В₂, В₆, С, Р, РР, К, Е, Д, провитамина А, веществ с Р-витаминной активностью (до 1200 мг%). В ней содержатся сахара (до 16%), пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты; много железа и магния, а также другие минеральные вещества и микроэлементы: фосфор, кальций, калий, йод, марганец, натрий, медь, бор, цинк, кобальт, алюминий, молибден, никель, фтор.

Большое количество витаминов С, К и Р, а также солей калия делает черную смородину уникальной для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, при неврозах и пороках сердца, нарушении ритма сердечной деятельности, для профилактики и лечения атеросклероза (особенно аорты).

Сок черной смородины снижает уровень сахара в крови и обладает противолучевым действием. Черная смородина повышает иммунитет организма, губительно действует на возбудителей дизентерии, дифтерии, золотистый стафилококк и другие микробы. Сок черной смородины уничтожает вирусы гриппа А-2 и В. Следует знать, что при лечении антибиотиками водный настой черной смородины в 10 раз повышает их антимикробную активность.

Если ребенок часто болеет простудами, бронхитами или переболел коклюшем, воспалением легких — полезно провести лечение и профилактику черной смородиной. Включите в его диету свежую черную смородину, отвары и сок из нее.

Черная смородина — необычайно ценное витаминное средство, одно из лучших для лечения анемии. При малокровии детям полезно есть ягоды или «сырой» джем из черной смородины.

Ягоды черной смородины — прекрасное мочегонное средство, их можно использовать при воспалениях мочевого пузыря и почек, при мочекаменной болезни.

Черная смородина очень хорошо возбуждает аппетит и обладает вяжущим свойством. При желудочно-кишечных заболеваниях детям можно давать кисели, отвары и сок черной смородины. Свежий ягодный сок полезен при язве желудка и двенадцатиперстной кишки с невысокой кислотностью (особенно с склонностью к кровотечениям), при гастритах с пониженной кислотностью.

Используйте эту уникальную ягоду для укрепления здоровья вашего ребенка.

Красная смородина уступает черной по содержанию витамина С, но превосходит ее по количеству провитамина А. Эта ягода более сочная, чем черная, ее сок является прекрасным диетическим средством в детском питании. В красной смородине содержатся сахара, органические кислоты, минеральные вещества и, главное, много пектинов, благодаря чему из организма выводятся кишечные токсины и избыток холестерина. Это превосходное средство при пищевых отравлениях, особенно мясом. Красную смородину хорошо давать детям в качестве легкого слабительного, она помогает при хронических запорах.

При простудах и гриппе давайте детям сок красной смородины — он хорошо утоляет жажду, снижает температуру, обладает потогонным и антисептическим действием. Красная смородина отлично восстанавливает силы после тяжелых заболеваний.

Красная смородина — хорошее желчегонное и мочегонное средство, очищающее организм от шлаков. Следует помнить, что как потогонное средство сок красной смородины выводит из организма мочекислые соли.

Ягоды красной и черной смородины детям полезно есть в свежем виде, из них также можно готовить компоты, соки, сиропы, варенье, джем, мармелад, морс, желе. Смородина хорошо сохраняется, если ее ягоды перетереть с сахаром (или смешать с медом) и хранить в прохладном месте. На зиму смородину лучше не варить, если вы хотите сохранить ее лечебные свойства.

Варенье «Ассорти» (заготовка на зиму)

Ягоды смородины перебрать, промыть, опустить в посуду с кипящей водой и сварить на слабом огне до мягкости.

Затем ягоды размять и протереть через волосяное сито.

Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать дольками. Орехи измельчить.

Вскипятить мед с сахаром, опустить в него нарезанные яблоки, измельченные орехи и протертую смородину. Варить на слабом огне в течение 1 часа, осторожно помешивая. Снять с огня, дать остыть.

Готовое варенье выложить в чистые банки и закупорить.

Черная

смородина — 0,5 кг

Красная

смородина — 0,5 кг

Яблоки — 0,5 кг

Грецкие орехи

(ядра) — 2 стакана

Сахар — 0,5 кг

Мед — 1,5 кг

Вода — 200 г

Желе из черной смородины

Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 30 минут.

Тем временем перебрать ягоды и промыть их в проточной воде в дуршлаге. Обдать кипятком, размять деревянным пестиком и отжать сок через чистую марлю.

Выжимки залить кипятком, прокипятить и процедить через сито. Разбухший желатин откинуть на сито. Ягодный отвар поставить на огонь, положить сахар и желатин и, помешивая, довести до кипения. Охладить, влить отжатый сок, размешать и вылить желе в формочку или вазочку. Поставить в холодильник.

Когда желе застынет (через 1—2 часа), опустить форму на несколько секунд в горячую воду, вынуть, быстро обтереть полотенцем и, накрыв блюдцем, перевернуть и слегка встряхнуть.

Черная смородина — 50 г

Сахар — 30 г

Вода — 200 г

Желатин — 7 г

Кисель из смородины

*Смородина красная или
черная — 30 г
Сахар — 15 г
Вода — 200 г
Крахмал
картофельный — 10 г*

Смородину перебрать, промыть на сите или в дуршлаге проточной водой. Размять ягоды деревянным пестиком. Добавить 2 столовые ложки холодной кипяченой воды и отжать сок через марлю. Поставить его в закрытой посуде в холодное место.

Выжимки залить 200 г кипятка, довести до кипения, а затем процедить отвар. 50 г отвара охладить, развести в нем крахмал. В остальной отвар добавить сахар и довести до кипения. Влить, помешивая, разведенный процеженный крахмал и опять довести до кипения.

Готовый кисель охладить, периодически помешивая, чтобы на поверхности не образовалась пленка, и влить отжатый сок.

Кисель из черносмородинового варенья

*Варенье — 40 г
Сахар — 12 г
Картофельный
крахмал — 10 г
Лимонный сок — 3 г
Вода — 200 г*

Крахмал развести в небольшом количестве воды и процедить.

Развести варенье горячей водой, довести до кипения, процедить через сито, а ягоды протереть. Добавить сахар и лимонную кислоту. Опять довести до кипения и влить разведенный в воде крахмал. Готовый кисель разлить в стаканы и охладить.

Компот из смородины

*Смородина красная или
черная — 80 г
Сахар — 15 г
Вода — 100 г*

Спелую смородину перебрать и промыть.

Вскипятить воду, положить сахар, растворить его. В кипящий сироп опустить смородину, довести компот до кипения, снять с огня и охладить.

Крем смородиновый

Смородину перебрать, промыть и подсушить. Размять деревянным пестиком и протереть через сито. Творог растереть с сахаром, перемешать с протертой смородиной, добавить кефир и взбить в миксере.

*Смородина красная или
черная — 25 г
Творог — 50 г
Кефир — 125 г
Сахар — 25 г*

«Свежее варенье» из черной смородины (заготовка на зиму)

В этом варенье витамины сохраняются в течение всего года. Для его приготовления нужно пропустить через мясорубку свежие ягоды (1 часть) с сахаром (2 части). Или же растереть ягоды вместе с сахаром в миксере (вначале полминуты взбивать ягоды миксером, затем добавить сахар). «Свежее варенье» можно употреблять при лечении многих заболеваний наряду с соками и витаминными напитками.

Сироп из черной смородины (заготовка на зиму)

Ягоды смородины промыть и очистить, выжать из них при помощи соковыжималки сок. Поставить его сразу же на огонь и добавить сахар и лимонную кислоту. Как только сахар растворится, вылить сироп в стерилизованные банки и закатать.

*Сок из ягод — 1 л
Сахар — 1,2 кг
Лимонная кислота — 3 г*

Сироп из красной смородины (заготовка на зиму)

Ягоды смородины промыть и очистить. Отжать из них сок. Оставшуюся мезгу залить водой, довести до кипения и варить в течение 5 минут. Отвар процедить, растворить в нем сахар и варить

*Ягоды — 1,3 кг
Сахар — 800 г
Вода — 200 г*

на слабом огне 10—12 минут. Затем долить в сироп отжатый сок, вновь довести до кипения и сразу же снять с огня. Вылить в стерильные банки, закатать.

СУХОФРУКТЫ



Кисель из сухофруктов

Сушеные фрукты — 30 г

Вода — 250 г

Сахар — 20 г

Крахмал

картофельный — 7 г

Сухофрукты тщательно промыть теплой водой несколько раз и залить холодной водой. Оставить на 2 часа. Затем сварить в этой же воде в закрытой посуде в течение 30 минут.

50 г отвара процедить, остудить и развести в нем крахмал. Вареные фрукты протереть через сито (груши и вишни не протирают) и смешать с оставшимся отваром. Довести отвар до кипения и влить в него, помешивая, процеженный крахмал. Готовый кисель остудить.

Для детей до 3 лет кисель варят только на фруктовом отваре, без фруктов.

Компот из сухофруктов

Сушеные фрукты — 25 г

Сахар — 15 г

Вода — 200 г

Сушеные фрукты (яблоки, груши, вишни, курагу, изюм, чернослив) перебрать, тщательно промыть несколько раз теплой водой. Яблоки и груши положить в посуду, залить горячей водой, добавить сахар и варить до мягкости. Затем добавить к ним остальные фрукты и варить на слабом огне еще минут 15.

Готовый компот охладить и подавать на стол.

ХУРМА

«Оранжевое сердце» — так называют на Востоке хурму. Ее плод — крупная, весом 200—300 г, ярко-оранжевая или красная ягода с плотной кожицей, покрытой восковым налетом. Спелая хурма — очень сочная и сладкая, немного вяжущая. В переводе с тюркского языка «хурма» означает «сладкая, приятная». Созревают плоды хурмы в октябре-декабре.

В настоящее время известно более 100 сортов хурмы, и все они китайского или японского происхождения.

В хурме очень много сахара (18—25%), состоящего, в основном, из глюкозы и фруктозы. Именно этим определяется ее ценность: дозревшие плоды хурмы — богатый источник фруктового сахара. А в высушенных плодах хурмы, напоминающих по вкусу инжир, количество сахара достигает 62%. В хурме много провитамина А, а в некоторых ее сортах содержится много витамина С (до 53%). Есть в ней также белки, танин, протеин, дубильные и пектиновые вещества, органические кислоты, минеральные соли (до 4% железа, много калия, магния, фосфора, а также марганец и медь).

Хурма занимает второе место после цитрусовых среди субтропических плодов по своим питательным и лечебным свойствам. Она прекрасно улучшает аппетит, действует успокаивающе на нервную систему.

Хурму можно давать детям при различных желудочно-кишечных расстройствах — она обладает вяжущим действием. При хронической диарее для закрепления желудка полезно пить свежий сок из хурмы или отвар из нее.

Сок хурмы обладает бактерицидными свойствами, которые убивают кишечную и сенную палочку, золотистого стафилококка.

При простуде можно полоскать детям горло соком свежей хурмы, смешанным с теплой водой (1 плод хурмы на 3,5 столовых ложек воды). В народной медицине Армении соком хурмы промывали ротовую полость младенцев.

Плоды хурмы детям можно давать в свежем виде. Чтобы устранить вяжущий вкус, их нужно подержать около 12 часов в теплой воде (30—40° С).

Из хурмы можно варить варенье, джемы, желе, сиропы, пастилу, суфле и другие вкусные блюда.

Хороший, качественный плод хурмы будет гладким, мясистым, насыщенного цвета. Если плод мягкий — значит, он спелый.

Недозрелые плоды хурмы очень терпкие: в них много танина. Но по мере созревания танин исчезает, и они становятся все более сладкими. Чтобы сорванные незрелые плоды стали сладкими, их нужно хранить при комнатной температуре, пока они не станут мягкими. Плоды хурмы с темной

мякотью нетерпкие даже в недозревшем виде. А созревшая хурма с твердой мякотью становится очень сладкой (ее называют «королек» или «шоколадная хурма»).

Внимание!

В хурме высокое содержание сахаров. Поэтому ее плоды не рекомендуется давать детям при ожирении и сахарном диабете.



Ассорти с хурмой

Хурма — 1/2 шт.

Сахар — 5 г

*Нежирный
йогурт — 125 г*

Малина — 60 г

Изюм — 25 г

Орехи — 25 г

Хурму вымыть, очистить от кожицы, нарезать ломтиками.

Смешать йогурт с сахаром. Выложить половину йогурта в вазочку, затем положить половину нормы хурмы, сверху — половину нормы малины и посыпать половиной нормы изюма, смешанного с измельченными орехами. Затем повторить слои.

Подавать на стол сразу же.

Хурма в сметане

Хурма — 100 г

Сметана — 40 г

Лимон — 1/5 шт.

Сахар — 50 г

Яйцо — 1/2 шт.

Мука — 20 г

Сахарная пудра — 5 г

Хурму вымыть, положить в посуду, залить небольшим количеством горячей воды и сварить, добавив цедру и сок лимона и 30 г сахара. Тем временем приготовить сметанный соус: растереть яйцо с оставшимся сахаром, мукой и сметаной до однородной массы.

Отваренную хурму вынуть, удалить косточки, залить сметанным соусом и запечь в духовом шкафу.

Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой.

ЧЕРЕШНЯ

Сладкие, сочные плоды черешни, поспевающие раньше многих других фруктов, — одни из самых любимых детьми.

Черешня — близкий родственник вишни, и в древние времена их даже не различали. Известно, что в древности черешню выращивали в Средиземноморье. В средние века она появилась в Западной Европе. В Крым ее привезли греки-колонисты.

В настоящее время культурные сорта черешни разводят на Украине, в Крыму, Молдове, на Кавказе, в Краснодарском крае.

Черешня недаром полезна для детей: в ней содержится весь комплекс полезных веществ, необходимых детскому организму: провитамин А, витамины С, группы В, Р и РР, много фосфора, железа и кальция, много углеводов (в основном, глюкоза).

Черешня полезна для кровообращения, она стимулирует деятельность почек, печени и кишечника. Черешневый сок, компот и плоды черешни, благодаря нежной клетчатке, улучшают пищеварение и помогают при запорах. Черешню полезно давать детям, страдающим гастритами с повышенной кислотностью и язвой желудка, так как в ней содержится мало органических кислот. Свежая черешня и черешневый сок облегчают боли при ревматизме. Плоды черешни действуют мочегонно, а также являются хорошим средством при лечении малокровия: в них содержится много железа и витаминов.

Черешня вкусна в свежем виде. Из нее можно готовить компоты, варенье, джемы. Белые сорта черешни можно сушить, как изюм.

Внимание!

Не давайте сразу слишком большое количество черешни детям: это может вызвать метеоризм. Черешню не рекомендуется запивать водой.



Варенье из белой черешни с лимоном и орехами

Белую черешню вымыть, вынуть косточки и вложить в ягоды по кусочку грецкого ореха. Выложить черешню в эмалированную посуду и залить сахарным сиропом. Положить нарезанный кусочками лимон и оставшиеся орехи. Варить в три

Черешня — 1 кг

Сахар — 1 кг

Грецкие

орехи — 10 шт.

Вода — 200 г
Лимон — $\frac{1}{2}$ шт.

приема по пять минут с момента закипания и с выстаиванием между варками по 5—6 часов. В конце варки можно добавить ванилин.

Джем черешневый с крыжовником (заготовка на зиму)

Ягоды черешни — 750 г
Зеленый
крыжовник — 250 г
Сахар — 600 г

Крыжовник хорошо вымыть, очистить, и проварить в небольшом количестве воды до размягчения. Спелые ягоды черешни вымыть, вынуть косточки, добавить к крыжовнику и продолжать варить. Постепенно подсыпая, довести до кипения, чтобы сахар растворился. Затем варить на умеренном огне до загустения. Готовый джем выложить в стерилизованные банки, закатать.

Компот черешневый (заготовка на зиму)

Отобрать крупные целые ягоды белой черешни, вымыть их, вынуть косточки и уложить в стерильные банки 0,5 л. В каждую банку насыпать по 50 г сахара и встряхнуть. Залить банки кипятком, накрыть крышками и стерилизовать в течение 20 минут. Готовый компот закатать.

Санди черешневый

Ягоды черешни — 50 г
Черешневый сироп — 20 г
Мороженое
сливочное — 50 г

Ягоды черешни вымыть в холодной кипяченой воде, очистить от плодоножек и разрезать на кусочки, оставив несколько целых ягод для украшения.

Положить в вазочку 50 г сливочного мороженого, покрыть его измельченной черешней, полить черешневым сиропом и украсить целыми ягодами черешни. (О санди см. «Санди банановый»)

Пломбир «Черешневый»

Черешню вымыть, очистить от косточек, нарезать кусочками и положить в вазочку. Сверху положить мороженое и полить апельсиновым сиропом. Пломбир украсить взбитыми сливками и консервированными ягодами черешни.

Ягоды черешни — 5 шт.

Мороженое

сливочное — 50 г

Сироп

апельсиновый — 20 г

Сливки взбитые — 50 г

ЧЕРНИКА

В середине июля в хвойных и лиственных лесах поспевают ягоды черники — сине-черные, слегка приплюснутые шарики с сизоватым налетом. У них своеобразный аромат и сочная кисло-сладкая вяжущая мякоть. Сок ягод чернит губы и зубы — с этим, вероятно, и связано русское название «черника».

Черника — это ягодный полукустарник, образующий часто обширные заросли. Живет черничник долго: один клон может продержаться на месте чуть ли не целое столетие, а то и больше.

Существует немецкое предание о том, что кустики черники покрывают землю в тех местах, где живут крошечные гномы. Когда-то, в давние времена, они обитали под землей. Но люди, прослышав об их кладах, стали повсюду преследовать их, перекапывая землю. Где только не искали гномы надежного убежища для себя и своих сокровищ — в ущельях и оврагах, в подвалах и погребах людей, в лесу под корнями деревьев и на погостах. Но люди повсюду находили их. Долго скитались они по всему свету, пока, наконец, черничный куст не предложил им укрытие. Обрадовались гномы и, взяв золото, серебро, и драгоценные камни и навьючив ими кротов, ящериц и хомяков, отправились в заросли черничника и спрятались в норках под его корнями. В благодарность за это гномы расселили чернику по всему свету.

Черника действительно распространена почти повсеместно в лесной зоне — от средней полосы до самой тундры.

В ее ягодах содержатся сахара (до 20%), много органических кислот, дубильные, пектиновые и красящие вещества, витамины С (до 40 мг%), В₁, В₂, РР, провитамин А, Р-активные вещества (до 1500 мг%), а также минеральные вещества — железо, марганец, калий, кальций, фосфор, натрий,

магний, следы радия. По содержанию марганца черника занимает первое место среди всех ягод и фруктов. В ней также много железа.

Эта ягода издавна пользовалась в народе доброй славой как лекарственное средство. Ее часто использовали при желудочно-кишечных расстройствах как вяжущее и противовоспалительное средство. И свежие, и сушеные ягоды, и черничные кисели оказывают закрепляющее действие при любом виде поноса. Особенно часто черника применяется при расстройствах пищеварения у детей. Она является полезным средством при энтероколитах, диспепсии, дизентерии, а также при катарах желудка (особенно с пониженной кислотностью желудочного сока), при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Дубильные вещества, содержащиеся в чернике, снимают боли и воспаления, а пектиновые вещества помогают удалять токсины из желудочно-кишечного тракта.

Черника исключительно полезна при заболеваниях поджелудочной железы: она помогает переваривать сахар и крахмал. Настои и отвары черничных листьев полезны при диабете.

При ревматизме рекомендуется давать детям свежие ягоды черники, а также настой из них. Свежие ягоды также полезны при камнях в почках, а черничный чай — при воспалении почечных лоханок, мочевого пузыря и мочевыводящих путей.

Экстракт черничных ягод оказывает лечебное действие при нарушениях кровообращения, он укрепляет стенки капилляров и всю сосудистую систему, облегчает последствия травм. В чернике содержится одно из редчайших органических соединений — янтарная кислота, которая помогает сохранить эластичность стенок кровеносных сосудов.

Детям, страдающим малокровием, полезно давать ягоды черники в сочетании с ягодами земляники. В народной медицине издавна при малокровии употребляли свежие ягоды черники или отвар сушеных ягод. Свежие ягоды народные лекари также рекомендовали при желтухе.

Сейчас уже научно доказано, что черника улучшает кровоснабжение в сетчатке глаза. Для укрепления зрения давайте детям есть свежую чернику, пить черничный сок, морс, настои.

Ягоды черники используют также при ночном недержании мочи — в любом виде: свежем, вареном, сушеном. При этом рекомендуется отвар из равных частей черники и ежевики.

При ангине, простуде, стоматите, воспалении десен, зева, гортани детям для полосканий хорошо использовать черничный сок или отвары ягод.

Еще в прежние времена французские народные лекари использовали ягоды черники для профилактики и лечения опухолей. Противоопухолевое свойство черники в настоящее время подтверждено научной медициной.

Итальянские ученые установили, что в чернике находится биологически активное вещество, которое препятствует образованию злокачественных новообразований. При лечении всех видов рака жидкий экстракт черники дает хорошие результаты.

Свежий сок черничных ягод или размятые плоды, наложенные в виде аппликаций, заживляют участки кожи, пораженные рентгеновскими лучами или радиоактивными изотопами.

Итак, совершенно очевидно, что широкий лечебный спектр черничных ягод позволяет рекомендовать ее активное использование в детском рационе — в качестве лечебного, витаминного и профилактического средства.

Из черники можно приготовить для детей много вкусных блюд — соки, супы, сиропы, варенье, кисели, мармелад, пастилу, повидло, запеканки, пироги с черничной начинкой.

Внимание!

Не следует злоупотреблять черникой при вялой перистальтике кишечника, так как эта ягода замедляет пищеварительные процессы.



Бутерброд «Чертенок»

Черствую белую булку нарезать ломтиками, размочить в теплом молоке и поджарить на сливочном масле до образования румяной корочки. Сверху тонким слоем намазать черничным джемом. Подавать на стол со стаканом кипяченого молока.

*Булка белая — 1/4 шт.
Молоко — 50 г
Масло сливочное — 10 г
Черничный джем*

Желе из сушеной черники

Чернику перебрать, тщательно промыть в теплой кипяченой воде, залить холодной водой и оставить на 1,5—2 часа для набухания. Желатин замочить в холодной воде на 30 минут.

Размоченную чернику сварить в этой же воде до готовности. Отвар процедить, всыпать са-

*Черника сушеная — 30 г
Сахар — 40 г
Желатин — 8 г
Сок лимонный — 5 г
Вода — 200 г*

хар, растворить его и ввести набухший желатин. Непрерывно помешивая, довести до кипения, добавить лимонный сок и снять с огня. Желе охладить, вылить в формочки и поставить в холодильник, чтобы оно застыло.

Кисель из свежей черники

Черника свежая — 50 г
Сахар — 25 г
Вода — 200 г
Крахмал — 10 г

Ягоды черники перебрать, промыть в холодной кипяченой воде, размять деревянным пестиком, залить горячей водой и варить в течение 8—10 минут.

Отвар процедить. Отлить 50 г отвара, охладить и развести в нем крахмал. В остальной отвар всыпать сахар, довести до кипения, влить, размешивая, процеженный разведенный крахмал и вновь довести до кипения.

Готовый кисель охладить, вылить в стакан и подавать на стол.

Кисель из сушеной черники

Черника сушеная — 15 г
Сахар — 25 г
Вода — 200 г
Крахмал
картофельный — 10 г
Сок лимонный — 5 г

Чернику перебрать, промыть в теплой кипяченой воде, залить холодной водой и варить около 20 минут до полного размягчения. Отвар процедить, часть (50 г) охладить и развести в нем крахмал.

Разваренные ягоды хорошо размять деревянным пестиком, вторично залить горячим отваром, вскипятить и процедить. Затем всыпать сахар, добавить лимонный сок и довести отвар до кипения. Влить, размешивая, разведенный крахмал, вновь довести до кипения и снять с огня. Готовый кисель охладить, вылить в стакан и подавать на стол.

Черничный коктейль

Положить в фужер фрукты, добавить мороженое, полить его малиновым сиропом и черничным морсом.

Морс черничный — 30 г
Мороженое
сливочное — 50 г
Сироп малиновый — 10 г
Фрукты
консервированные — 50 г

Черничный крем

Ягоды черники перебрать, хорошо промыть в холодной кипяченой воде и взбить в миксере вместе со сливками и сахаром. Добавить лимонный сок и немного корицы. Взбивать в течение 1 минуты. Готовый крем вылить в стакан и подавать на стол.

Ягоды черники — 150 г
Сливки — 50 г
Сахар — 40 г
Сок лимонный — 3 г
Корица — 2 г

Мармелад из черники (заготовка на зиму)

Очень спелые ягоды черники перебрать, промыть, выложить в дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем протереть их через сито. Добавить сахар и сварить в эмалированной посуде до загустения. В горячем виде выложить в стерильные банки, закатать.

Ягоды черники — 1 кг
Сахар — 0,5 кг

Морс черничный

Ягоды черники промыть холодной кипяченой водой, подсушить и отжать из них сок. Добавить сахар и развести в 1 л холодной кипяченой воды. Поставить в прохладное место на 10—12 часов. Вылить в бутылки и хранить в холодильнике.

Сок черничный — 200 г
Сахар — 100 г
Вода — 1 л

Напиток «Красная шапочка»

Сок черничный — 100 г
Сироп малиновый — 30 г
Сироп лимонный — 20 г

Черничный сок нагреть на огне, не доводя до кипения. Перелить в нагретый стакан и добавить лимонный и малиновый сиропы.

Суп из черники

Черника — 50 г
Сахар — 30 г
Крахмал
картофельный — 5 г
Вода — 300 г

Спелую чернику перебрать, промыть, залить горячей водой и довести до кипения. Отделить 100 г черничного отвара, охладить и развести в нем крахмал. В оставшийся отвар с черникой добавить сахар, вновь довести до кипения и влить размешивая, процеженный крахмал. Довести суп до кипения и снять с огня.

Черника с молоком

Ягоды черники — 50 г
Молоко — 100 г
Сахар — 5 г

Свежие ягоды черники перебрать, промыть в холодной кипяченой воде и положить в стакан с охлажденным кипяченым молоком. Добавить сахар, перемешать и подавать на стол.

Черника в сахаре (заготовка на зиму)

Ягоды черники — 1 кг
Сахар — 1,5 кг

Ягоды перебрать, промыть и пересыпать половиной нормы сахара. Переложить в чистые банки и снова засыпать ягоды сахаром, чтобы их не было видно.

Когда ягоды осядут и выделится сироп, насыпать сверху еще сахара. На поверхности он должен все время оставаться сухим.

Наполненные банки закрыть пергаментной бумагой и плотно перевязать шпагатом. Хранить в прохладном месте.

Законсервированные в сахаре ягоды можно использовать для приготовления киселей,

компотов, муссов, желе, начинки для пирогов и блинчиков.

Черника в собственном соку (заготовка на зиму)

0,5 кг ягод перебрать, промыть, положить в эмалированную посуду и растолочь деревянным пестиком. Насыпать сверху еще 2 кг ягод и сахар. Поставить на огонь, подогреть до 90° С, затем переложить в стерильные банки и закатать.

*Ягоды черники — 2,5 кг
Сахар — 1 кг.*

ШИПОВНИК

Шиповник известен во всем мире с древнейших времен. Его крупные душистые цветы очень напоминают розу, диким предком которой он и является. Шиповник — колючий кустарник, ветви которого покрыты острыми загнутыми шипами: отсюда и произошло его русское название. А родовое название «роза» произошло от кельтского слова, означающего «красный», «розовый». Именно такую окраску имеют цветы и плоды этого растения. О розе существует много поэтических легенд, но и образ шиповника породил старинную народную сказку о спящей красавице по имени Шиповничек.

Шиповник не обладает яркой красотой пышной красавицы розы, но у него гораздо больше лечебных свойств.

Об этих лечебных свойствах знали еще в глубокой древности. Его плодами пользовался Гиппократ. В старину в России плоды шиповника считались очень дорогим лекарством, они выдавались лишь представителям знати по особому разрешению царя. Для сбора плодов шиповника в XVI—XVII веках в Оренбургские степи отправлялись специальные экспедиции, охраняемые стрельцами. Плоды шиповника хранились в Аптекарском приказе в Кремле.

Во всем мире насчитывается около 400 видов шиповника, но наибольшее медицинское значение имеет шиповник коричный. В мякоти его зрелых плодов содержится до 20% сахаров (в основном, фруктоза и глюкоза), органические кислоты (лимонная, яблочная), пектиновые и дубильные вещества, эфирное масло. Очень богат шиповник минеральными веществами,

в нем содержатся соли железа, марганца, фосфора, калия, кальция, магния, натрия, а также молибден, цинк, медь. В нем есть витамины С, В₂, К, Р, Е, провитамин А. По содержанию железа и витаминов шиповник намного превосходит другие растения. Витамина С в нем находится в 10 раз больше, чем в черной смородине, в 50 раз — чем в лимоне, и в 100 раз — чем в яблоках. Всего 1—3 плода шиповника обеспечивают суточную потребность организма в витамине С.

Совершенно очевидно, что шиповник представляет собой настоящую копилку жизненно важных веществ. Поэтому он очень ценен в детском и диетическом питании. Это замечательное средство для профилактики и лечения гипо- и авитаминозов, восстановления сил и укрепления организма после тяжелых заболеваний, при лучевой болезни. Напитки и препараты из шиповника повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Отвары шиповника полезны детям при малокровии, после значительных кровопотерь, при простудах и гриппе, заболеваниях органов дыхания и бронхиальной астме (плоды шиповника входят в состав противоастматического сбора), для укрепления зрения (витамин С играет важную роль в питании тканей глаза).

Очень полезен для детей сироп из плодов шиповника с экстрактом ягод красной и черноплодной рябины, калины, боярышника и клюквы.

Шиповник обладает мочегонным действием. Настой его плодов в народной медицине употребляют при заболеваниях почек и мочевого пузыря, при отеках.

Желчегонные свойства шиповника известны с давних пор. Настой шиповника в народной медицине употребляют при холециститах и гепатитах. Этот настой оказывает бактерицидное действие, регулирует выделение желудочного сока и моторную функцию желудка и кишечника. Поэтому настои плодов шиповника полезно давать детям, страдающим гастритами (особенно с пониженной кислотностью желудочного сока) и язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

При сердечно-сосудистых заболеваниях и заболеваниях, связанных с нарушением капиллярного кровообращения, эффективно применение плодов шиповника.

При воспалениях десен, гингивитах и стоматитах наружно используется масло шиповника. Масло шиповника, содержащее витамины А, Е и др. применяется как ранозаживляющее при лечении ожогов, обморожений, дерматитов, экзем.

Препараты из плодов шиповника используют при переломах костей и гемофилии, при недостаточности надпочечников и заболеваниях поджелудочной железы. Шиповник полезен детям, страдающим диабетом.

Если у ребенка возник конъюнктивит, можно использовать для промываний настой лепестков шиповника (1 чайную ложку сухих лепестков шиповника залить 200 г кипятка, довести до кипения, настоять при комнатной температуре до охлаждения и процедить).

Отвар из плодов шиповника (4 части) в смеси с ягодами костяники (1 часть) применяют для лечения у детей энуреза.

Необходимо знать, что в плодах шиповника, собранных в средней и северной полосе страны количество витамина С может быть в 4—5 раз больше, чем в плодах шиповника, растущего, например, на Украине. Поэтому при приготовлении настоя из плодов южных растений нужно удвоить или утроить их количество.

Максимально витамин С накапливается в плодах шиповника, когда они приобретают оранжево-красную окраску.

Из свежих и сушеных плодов детям можно готовить соки и витаминный сироп, компоты, пюре, кисели, варенье, джемы, пастилу, цукаты, мармелад, диетические напитки и настои.



Витаминный чай из шиповника

Фруктово-ягодную смесь залить 200 г кипятка, настоять в течение 1 часа, процедить и добавить сахар или мед.

Давать ребенку по 50—70 г 3 раза в день.

*Смесь плодов
шиповника, ягод черной
смородины, брусники,
рябины — 1 ч. ложка
Вода — 200 г
Сахар или мед — по вкусу*

Кисель из шиповника

Плоды шиповника перебрать, промыть, залить кипятком и настоять в течение 2—3 часов. Часть настоя слить, процедить, охладить и развести в нем крахмал. Остальной настоей вместе с ягодами протереть через сито, процедить через марлю и отжать. Довести его до кипения, всы-

*Шиповник
сушеный — 20 г
Сахар — 25 г
Крахмал
картофельный — 10 г*

Вода — 250 г
Сок лимонный — 5 г

пать сахар, растворить его и влить, размешивая, процеженный разведенный крахмал. Добавить лимонный сок и размешать.

Готовый кисель охладить, вылить в стакан и подавать на стол.

Компот из шиповника с сухофруктами

Сухофрукты (яблоки, груши, курага, чернослив, вишни, изюм) — 30 г
Сухие плоды шиповника — 5 г
Сахар — 10 г
Вода — 200 г

Сухофрукты хорошо промыть несколько раз теплой водой и залить холодной водой для набухания. Через несколько часов поставить в той же воде на огонь и довести до кипения.

Шиповник тщательно промыть, очистить от семян и волосков, раздробить и добавить в кипящий компот. Всыпать сахар, немного проварить и снять с огня.

Готовый компот охладить и подавать на стол.

Лечебный мед с лепестками шиповника

Сухие лепестки шиповника — 50 г
Мед — 150 г
Вода — 200 г

Лепестки шиповника залить кипятком и настаивать в течение 12 часов. Затем процедить через марлю и отжать. В жидкость добавить мед, поставить на слабый огонь, довести до кипения и варить до консистенции сиропа.

Этот мед употребляют при выздоровлении или в комплексном лечении при воспалении верхних дыхательных путей.

Напиток «Золотая осень»

Отвар шиповника — 50 г
Сок клюквенный — 50 г
Сок черносмородиновый — 50 г
Сахар — 10 г

В крепкий отвар шиповника влить клюквенный и черносмородиновый соки, добавить сахар и перемешать. Перед подачей слегка охладить.

Настой из плодов шиповника

1-й способ

Сухие плоды шиповника хорошо промыть, обдать кипятком, измельчить так, чтобы зерна остались целыми и очистить от волосков. Залить 200 г кипятка, довести до кипения и варить, закрыв посуду крышкой, в течение 10 минут. Затем настоять 2—3 часа в закрытой посуде и процедить через 3 слоя марли.

При таком заваривании в настой переходит до 90% витамина С.

Доза для детей — 70—100 г на прием.

2-й способ

Лучше всего витамин С сохраняется при настаивании плодов в термосе. В этом случае измельченные сухие плоды заливают в термосе кипятком (из расчета 20 г плодов на 200 г кипятка) и настаивают в плотно закрытом термосе в течение 10—12 часов.

Повидло из шиповника (заготовка на зиму)

Плоды шиповника вымыть, очистить от семян, сварить до размягчения и протереть через сито или пропустить через мясорубку. Затем варить до получения пюре, добавить сахар и продолжать варить до готовности. Выложить в подготовленные банки, накрыть крышками и пастеризовать в течение 20 минут. Банки закатать.

Пюре из шиповника (заготовка на зиму)

Свежие плоды шиповника хорошо промыть, очистить от семян и волосков, бланшировать в течение 2—3 минут и протереть через сито или

*Плоды
шиповника (сухие) — 20 г
Вода — 200 г*

*Плоды шиповника — 1 кг
Сахар — 700 г
Вода — 200 г*

*Плоды шиповника — 1 кг
Сахар — 1 кг*

пропустить через мясорубку. Полученное пюре смешать с сахаром, подогреть и расфасовать в стерилизованные банки 0,5 л. Пастеризовать в течение 10 минут, закатать.

Сок шиповника с медом (заготовка на зиму)

*Плоды
шиповника — 500 г
Мед — 350 г
Вода — 1 л*

Свежие ягоды шиповника промыть, очистить от семян, залить водой и разварить до размягчения. Затем отвар процедить, плоды вынуть, растереть деревянным пестиком, положить обратно в отвар и добавить мед. Довести до кипения и разлить в простерилизованные бутылки. Укупорить, хранить в прохладном месте.

Суп фруктовый на настой шиповника

*Отвар
шиповника — 200 г
Варенье малиновое — 20 г
Яблоко — 1 шт.
Лимонный сок — 5 г*

Яблоко вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками. В настой шиповника (см. «Настой из плодов шиповника») положить малиновое варенье, нарезанные яблоки и добавить лимонный сок. Поставить на огонь и варить, пока яблоки не станут мягкими.

ЯБЛОКИ

Яблоки очень популярны во всем мире.

В преданиях многих народов можно встретиться с «золотыми яблоками», наделенными целительной силой, которые возвращают людям силу и молодость. В России существовал обычай лечить болезни яблоками, освященными в церкви.

Яблоки выращивали еще в Древней Греции, Риме, Египте, а позже — по всей Западной Европе. В Киевской Руси на территории Киево-Печерской лавры Ярославом Мудрым был заложен яблонево́й сад. А в XVI веке в Московском государстве успешно развивалось яблоневое садоводство.

О сортах русских яблок с большой похвалой отзывались путешественники-иностранцы.

Яблоки вкусны в любом виде — в свежем и в переработанном. Их любят и взрослые, и дети. Но, благодаря большому содержанию жизненно важных витаминов, минеральных веществ и хорошо переваривающемуся фруктовому сахару, яблоки особенно ценны в детском питании. Это идеальный фрукт для маленьких детей.

В зрелых плодах яблок содержатся сахара (в основном, фруктоза), пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты (яблочная, лимонная, винная), витамины С, В₁, Р, провитамин А, минеральные соли (железо, кальций, магний) и микроэлементы (йод, кремний, марганец, медь, натрий, калий, цинк, никель, молибден, кобальт), эфирные масла.

Лечебное значение яблок огромно. В них много витамина G, который называется «витамином аппетита». Он обеспечивает нормальное пищеварение и рост ребенка. Яблоки богаты целлюлозой и пектиновыми веществами, поэтому чрезвычайно полезны для пищеварения. Если ребенок страдает запорами, давайте ему пить по утрам яблочный морс. Замечательным слабительным действием обладают печеные яблоки: чтобы обеспечить ребенку нормальный стул, давайте ему по 1 печеному яблоку утром и вечером перед сном. При хронических запорах полезно также есть салаты из натертых на терке или пропущенных через мясорубку капусты и яблок. А очищенное, натертое и оставленное на некоторое время на воздухе яблоко, чтобы оно окислилось, окажет закрепляющее действие при поносе. При гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока рекомендуются яблоки кислых сортов.

Окислившиеся на разрезе яблоки (а это значит, что образовалось яблочнокислое железо, которое легче усваивается организмом) полезны при анемии.

Достаточно съесть 2—3 яблока средней величины, чтобы организм получил необходимое суточное количество витамина С. Этот витамин будет еще лучше усваиваться организмом ребенка, если давать ему яблочный компот.

Сладкие сорта яблок в сыром, вареном и печеном виде — хорошее мочегонное средство. Яблочный сок выводит вредные вещества из организма при ревматизме.

Если у ребенка ломкие кровяные сосуды (легко и быстро возникают синяки), частые головные боли, ему полезны сладкие сорта яблок, богатые витамином Р, а также сок из них. В яблоках содержатся ценнейшие пектиновые вещества, укрепляющие стенки сосудов и выводящие вредные излишки холестерина из организма. Пектинов особенно много в сушеных яблоках и яблочном мармеладе.

Если вы живете в загрязненном районе, вблизи автодорог или промышленных предприятий, старайтесь давать детям побольше яблок. Благодаря пектинам они выводят из организма токсичные вещества, соли тяжелых металлов. А калий и танин, содержащиеся в яблоках, замедляют образование шлаков в организме. Яблочный сок с мякотью и яблочные отвары выводят из организма радионуклиды.

В некоторых местностях в водопроводной воде не хватает йода (эта проблема актуальна, например, для Москвы и Московской области). Чтобы у ребенка не страдала от недостатка йода функция щитовидной железы, давайте ему пить свежий яблочный сок: в яблоках содержится гораздо больше йода, чем в других фруктах.

Яблоки — мощный очиститель крови, их способность выводить из организма шлаки и токсины очень ценна в диетах для похудения. Для детей, страдающих ожирением, яблочный сок чрезвычайно полезен. Им нужно есть яблоки кислых сортов.

Фитонциды яблок уничтожают возбудителей дизентерии, золотистого стафилококка, а также микробов, вызывающих кариес.

Яблочный отвар и яблочный чай смягчают кашель и охриплость при простуде, а также оказывают потогонное действие.

При диабете детям рекомендуется давать несладкие сорта яблок с высоким содержанием витамина С.

Учтите, что при длительном хранении свежих яблок количество витамина С в них уменьшается; а в консервированных яблоках и в яблочном компоте витамин С сохраняется очень долго (за 2 года хранения исчезает всего 30% аскорбиновой кислоты).

Витаминами особенно богаты средне- и мелкоплодные сорта яблок. Они в основном сосредоточены в яблоках непосредственно под кожурой. Дольше всего витамины сохраняются в сортах Антоновка и Семиренко.

Яблоки южных сортов менее богаты витамином С, чем яблоки средних и северных областей.

Помните, что для лечения гастрита с повышенной кислотностью, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки лучше использовать сладкие сорта яблок: органические кислоты, содержащиеся в кислых яблоках, могут слишком усилить пищеварение. А при гастрите с пониженной кислотностью и спастических колитах полезны кислые сорта.

Яблоки дети могут есть в свежем и переработанном виде. Из них готовят варенье, повидло, компоты, кисели, пастилу, мармелад, пюре, запеканки. В яблочном соке сохраняются почти все полезные вещества, которые содержатся в плодах.

Вода яблочная

Сочные спелые яблоки вымыть, нарезать ломтиками. Кожуру не снимать, сердцевину не срезать. Удалить семена. Добавить измельченную лимонную цедру. Положить в посуду, залить водой, добавить сахар и варить на слабом огне в течение 15 минут. Снять с огня. Дать отвару остыть и процедить его. Хранить в закрытой посуде в холодном месте.

Яблоки — 100 г
Вода — 200 г
Сахар — 15 г
Лимон — 1/4 шт.

Желе яблочное

Яблоки вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, залить горячей водой и варить до мягкости.

Сваренные яблоки протереть вместе с отваром через волосяное сито.

Желатин залить холодной водой на 30 минут. Когда он набухнет, положить в яблочное пюре, добавить сахар и, помешивая, довести до кипения. Немного проварить. Готовое желе вылить в вазочку и охладить.

Подавать на стол с охлажденным кипяченым молоком или фруктовым сиропом.

Яблоки — 150 г
Сахар — 30 г
Желатин — 4 г
Вода — 100 г
Молоко — 100 г (или
фруктовый сироп — 25 г)

Запеканка яблочная

Яблоки вымыть, очистить, нарезать ломтиками.

Небольшую сковороду смазать маслом и выложить на нее половину ломтиков яблок ровным слоем. Посыпать их сахаром, выложить остальные яблоки, полить сверху маслом и посыпать сахаром. Запечь в духовом шкафу.

На 2 порции:
Яблоки — 300 г
Сахар — 40 г
Масло сливочное — 20 г

Кисель из яблок

Яблоки — 100 г

Сахар — 10 г

Крахмал

картофельный — 10 г

Вода — 200 г

Яблоко вымыть, обдать кипятком, натереть на терке и выжать сок через марлю. Слить сок в отдельную посуду и поставить в холодильник.

Яблочные выжимки положить в кастрюлю, залить кипятком и варить в течение 10 минут.

Процедить отвар, отлить 50 г, охладить и развести в нем крахмал. В остальной отвар добавить сахар, поставить опять на огонь, довести до кипения и влить, помешивая, разведенный крахмал. Опять довести до кипения, охладить и влить в готовый кисель отжатый яблочный сок.

Коктейль «Дюймовочка»

Яблочное пюре — 30 г

Кефир — 70 г

Варенье клубничное — 20 г

*Ягоды черной смородины
(консервированные) — 20 г*

В течение 3 минут взбить в миксере кефир, яблочное пюре и варенье. Положить на дно бокала кубик льда, влить напиток и украсить сверху ягодами смородины. Подавать с соломинками и хрустящими вафлями.

Компот из яблок

Яблоки — 200 г

Сахар — 40 г

Вода — 200 г

Сок $\frac{1}{4}$ лимона

Яблоки вымыть, очистить и разрезать каждое на 8 частей, удалить сердцевину и положить в кастрюлю с кипящей водой. Добавить сахар и варить, закрыв крышкой, на слабом огне, пока яблоки не станут мягкими. Вынуть яблоки и положить их в чашку. Сироп еще уварить, добавить лимонный сок и залить этим сиропом яблоки.

Крем яблочный

Яблоки — 100 г

Сливки — 250 г

Сахар — 25 г

Яблоки вымыть и запечь в духовке. Протереть мякоть через сито, добавить сахар, размешать, влить сливки и взбить в миксере.

Морс яблочный

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и отжать сок. Поставить его на время в холодильник. Выжимки и кожуру залить горячей водой, довести до кипения и проварить в течение 3—5 минут. Затем настоять 10—15 минут, процедить, добавить сахар и вновь довести до кипения. Снять с огня, охладить и добавить отжатый сок.

Яблочный сок — 200 г
Сахар — 100 г
Вода — 1 л

Мусс яблочный

Спелые яблоки (лучше сорта «Антоновские») вымыть, наколоть вилкой и положить на сковороду. Налить немного воды и поставить в духовой шкаф. Когда они станут мягкими, протереть их в горячем виде через сито, добавить сахар и взбивать ложкой до тех пор, пока масса не станет белой и пышной. Если яблоки недостаточно кислые, можно добавить лимонный сок.

Яблоки — 200 г
Сахар — 30 г
Лимонный сок — 5 г
Вода — 50 г

Пирог яблочный без теста

Яблоки вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Растереть 200 г сахара с яйцами и сливочным маслом, добавить муку. Размешать до однородной массы. Выложить эту массу на противень, смазанный маслом, разровнять, посыпать сухарями. Сверху выложить ломтики яблок, цукаты, миндаль, обсыпать сухарями и запечь в духовом шкафу.

Яблоки — 5 шт.
Сахар — 200 г
Мука — 200 г
Яйца — 5 шт.
Сухари молотые — 50 г
Масло сливочное — 100 г
Цукаты — 100 г
Миндаль — 100 г

Пудинг яблочный

На 2 порции:

Яблоки — 200 г

Сахар — 40 г

Мука пшеничная — 50 г

Масло сливочное — 10 г

Сметана — 10 г

Молоко — 30 г

Яйцо — 1/2 шт.

Сухари молотые — 5 г

Соль — 1 г

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, вынуть сердцевину, нарезать кубиками и немного протушить на сковороде со сливочным маслом. Добавить 30 г сахара.

Яйцо взбить с оставшимся сахаром и сметаной, посолить, добавить холодное молоко и просеянную муку. Размешать, чтобы получилось тесто однородной консистенции.

В тесто положить подготовленные яблоки, размешать и выложить его в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Запечь в духовом шкафу в течение 30 минут.

Пюре яблочное

Яблоки — 150 г

Вода — 100 г

Сахар — 15 г

Яблоко вымыть, разрезать на кусочки, удалив сердцевину. Положить в кастрюлю, залить кипятком и накрыть кастрюлю крышкой. Когда яблоко станет мягким, протереть его через сито, добавить сахар и уварить массу, чтобы получилось густое пюре.

Соус яблочный

Яблоки (кислых сортов) — 100 г

Сахар — 50 г

Вода — 50 г

Яблоки вымыть, разрезать на 4 части, удалить семена и сердцевину. Положить в посуду, залить горячей водой и варить до мягкости в закрытой посуде.

Сваренные яблоки протереть вместе с отваром через волосяное сито. Добавить сахар, поставить на огонь и варить в течение 10 минут. Затем охладить.

Хранить соус в стеклянной или фарфоровой посуде.

Подавать в горячем виде к пудингам из риса, пшена, манной крупы, к рисовым котлетам.

Суп из яблок с рисом

Яблоко (сорта Антоновка) испечь и протереть через сито.

Рис перебрать и промыть. Вскипятить воду и сварить в ней рис, затем протереть его через сито вместе с отваром. Смешать его с протертым яблоком, добавить сахар и проварить, помешивая, чтобы не образовались комки. Готовый суп должен иметь консистенцию киселя. Вылить его в тарелку, добавить сливки и подавать на стол.

*Яблоко — 1 шт.
Рис — 20 г
Сахар — 30 г
Вода — 400 г
Сливки — 50 г*

Шарлотка яблочная

Яблоки вымыть, очистить от сердцевин и семян, нарезать кубиками, положить в посуду, залить половиной нормы сахарного сиропа, добавить сливочное масло и протушить до мягкости.

Яйцо взбить с оставшимся сахарным сиропом, развести холодным молоком.

Хлеб нарезать ломтиками толщиной 0,5 см, смочить их в яично-молочной смеси. Смазать маслом форму и выложить ее изнутри ломтиками хлеба. Середину заполнить яблочной массой, накрыть ее сверху ломтиками хлеба и поставить в духовой шкаф. Выпекать в течение 20 минут.

При подаче на стол шарлотку выложить на тарелку и полить яблочным или абрикосовым соусом (см. «Соус яблочный» или «Соус абрикосовый»).

На 2 порции:
*Яблоки — 200 г
Молоко — 40 г
Хлеб пшеничный
(без корки) — 100 г
Сахарный сироп — 30 г
Масло сливочное — 15 г
Яйцо — 1/2 шт.
Соус (яблочный
или абрикосовый) — 50 г
Соль — 1,5 г*

Щербет яблочный

Смешать в миксере яблочный и вишневый соки. Положить в стакан мороженое и вылить смесь соков. Не размешивать. Подавать с ложечкой. (О щербете см. «Щербет ананасный».)

*Мороженое
апельсиновое — 50 г
Сок яблочный — 100 г
Сок вишневый — 50 г*

Яблоки печеные

Яблоки — 150 г

Сахар — 15 г

Сахарная пудра — 20 г

Яблоко вымыть, удалить сердцевину с семенами и положить на сковороду. Заполнить углубление сахаром. На дно сковороды налить немного воды, положить на нее яблоки и запечь в духовом шкафу до готовности (в течение 15—25 минут, в зависимости от сорта яблок).

Печеные яблоки можно посыпать сахарной пудрой.

Подавать на стол в теплом или остуженном виде.

Яблочно-белковый пирог

Яблоки крупные — 6 шт.

Яйца (белки) — 4 шт.

Сахар — 100 г

Сахарная пудра

Яблоки вымыть, испечь и протереть с сахаром. Добавить взбитые белки, осторожно перемешать и выложить в смазанную маслом и посыпанную мукой сковороду. Запечь в духовом шкафу, пока масса не подрумянится.

Готовый пирог посыпать сахарной пудрой и подать на стол со стаканом холодного кипяченого молока.

Яблочные дольки в собственном соку (заготовка на зиму)

Яблоки — 1 кг

Сахар — 25 г

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину. Залить их подкисленной водой. Затем быстро нарезать кружочками толщиной около 3 мм. Смешать с небольшим количеством сахара и уложить в банки 0,7—1 л. Залить в каждую банку 100 г воды, накрыть их крышками и стерилизовать при температуре 85° С в течение 30 минут.

В консервированных яблоках витамин С сохраняется очень долго!



ЯЙЦА

Яйца — очень полезный продукт. Особенно важны в питании детей яичные желтки — в них содержатся витамины (особенно много витаминов группы В), минеральные вещества, ценные жировые вещества. Желтый цвет желтка обусловлен присутствием в нем провитамина А. Яичный белок — один из самых важных пищевых белков. Но не следует кормить детей яйцами слишком часто: их избыточное количество вредно для детского организма и может плохо отразиться на обмене веществ.

В яйцах относительно много холестерина, избыток которого в организме ведет к возникновению атеросклероза. Но зато ни один другой продукт не содержит в таком количестве холин, препятствующий отложению холестерина на стенках сосудов.

Детям до 1,5 лет лучше давать только желтки, и не более 1 в день. После 1,5 лет можно давать ребенку по 1 яйцу ежедневно. В умеренном количестве употребление яиц безусловно желательно.

Если ребенок не усваивает куриные яйца и у него появляется крапивница или другие аллергические проявления, то их следует исключить из рациона, или заменить перепелиными яйцами.

В детском и диетическом питании используют только абсолютно свежие яйца.

Чтобы проверить качество яиц, нужно просмотреть их на свет. У свежих яиц будет бледно-оранжевый цвет. Если обнаруживаются темные пятна, значит яйцо испорчено и его есть ни в коем случае нельзя.

Если яйцо хранилось при высокой температуре (21—36° С), то в нем появляется «кровяное кольцо» — кровеносная система зародыша, который начал развиваться в яйце, а потом погиб. Такие яйца есть категорически запрещается.

Можно также проверить свежесть яйца, погружая его в холодную воду — лежалые яйца тонут медленнее, чем свежие. Лежалое яйцо «болтается», то есть при покачивании его содержимое перемещается: при продолжительном хранении часть его влаги высыхает. В таких яйцах желток смешан с белком.

Чрезвычайно полезны перепелиные яйца. Научные исследования показали, что в яйцах перепелов гораздо больше незаменимых аминокислот, чем в куриных. В 1 грамме перепелиных яиц по сравнению с 1 граммом куриных содержится больше: витамина А — в 1,5 раза, витамина В₁ — в 2,8 раза, В₂ — в 2,2 раза, меди и кобальта — в 1,5 раза, железа и калия — в 4 раза.

Перепелиные яйца были рекомендованы для лечебного питания детей, перенесших Чернобыльскую аварию. У детей, питавшихся ими, восстанавливался аппетит, исчезали утомляемость, головокружение, носовые кровотечения, боли в сердце.

Перепелиные яйца являются одним из компонентов вакцины против детской кори. Они полезны для детей, страдающих астмой и диабетом, не вызывают диатеза. Их можно давать ребенку даже тогда, когда куриные яйца противопоказаны.

Советы

1. В домашних условиях яйца рекомендуется хранить в прохладном месте, но при температуре не ниже 2° С.
2. Прежде, чем разбить или сварить яйцо, его нужно обмыть теплой водой.
3. Яичный белок легче взбивается в густую пышную пену, если он охлажден.

Внимание!

Приготовление яичных блюд (омлетов, яичниц, запеканок, мороженого, кремов) из утиных или гусиных яиц не допускается: в них часто содержатся вредные для человеческого организма микробы.



Яичница деревенская с картофелем

Очищенный картофель нарезать тонкими кружочками. Яйца смешать с молоком, хорошо размешать, посолить. Картофель положить в кастрюлю или глубокую сковороду, залить смесью яиц с молоком, поставить в духовку и запекать до готовности картофеля.

Картофель — 100 г

Яйцо — 1 шт.

Молоко — 50 г

Соль — по вкусу

Яичница с тыквой

Тыкву вымыть, удалить кожицу и семена, нарезать мелкими кубиками, положить в кастрюлю, добавить масло, соль, прикрыть крышкой и тушить до готовности, после чего протереть миксером. Протертую тыкву переложить на сковороду с маслом, залить взбитыми яйцами и запечь в духовке.

Подавать на сковороде, посыпав рубленой зеленью.

Яйца — 2 шт.

Тыква — 140 г

Масла сливочное — 30 г

*Зелень петрушки
и укропа*

Соль — по вкусу

Яичница с помидорами

Взять крепкий помидор. Нарезать его кружочками толщиной 1 см. (Примерно 4 кружочка). Положить на горячую сковороду с разогретым маслом, посолить и поджарить, не переворачивая. На каждый кружок помидора аккуратно выпустить по 1 яйцу, и слегка посолить. Сковороду держать на огне до тех пор, пока не затвердеет белок.

Подавать к столу, посыпав рубленой зеленью.

Яйца — 4 шт.

Помидор — 1 шт.

Масла сливочное — 20 г

Зелень петрушки и укропа

Соль — по вкусу

Яичница с грибами

Грибы перебрать и промыть, нарезать тонкими ломтиками, залить $\frac{1}{4}$ стакана воды, добавить растительное масло, посолить и тушить на среднем огне до мягкости. Затем переложить на не-

Грибы — $\frac{1}{2}$ кг

Масло растительное —

5—6 ст. ложек

*Яйца — 4 шт.
Соль, перец — по вкусу*

большой противень, сделать небольшие углубления, в которые аккуратно выпустить по одному сырому яйцу. Яйца посолить и слегка посыпать черным перцем. Поставить в духовку и запекать до затвердения белка.

По желанию к грибам можно прибавить 2—3 мелко нарубленных помидора.

Яйца на щавелевой подушке

*Щавель — 150 г
Кресс-салат — 200 г
Яйца — 5 шт.
Йогурт — 50 г
Майонез — 150 г
Сливки — 6 ст. ложек
Лимонный
сок — 1 ст. ложка*

Щавель помыть, высушить и нарезать тонкими полосками. Кресс-салат вымыть. Яйца сварить вкрутую, облить холодной водой, очистить и разрезать пополам.

Щавель положить в плоскую салатницу. Сверху выложить яйца разрезанной стороной вниз. Йогурт смешать с майонезом, сливками и лимонным соком. Полученным соусом полить яйца. Украсить кресс-салатом.

Омлет натуральный

*Яйца — 2—3 шт.
Молоко — $\frac{1}{3}$ стакана
Масло сливочное — 5 г
Соль — по вкусу*

Яйца взбить, добавить молоко, посолить и вылить на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом. Жарить до загустения.

Готовый омлет сложить вдвое или втрое и переложить на подогретую тарелку.

Омлет с помидорами и красным стручковым перцем

*Сладкий красный
перец — 2 стручка
Помидор — 1 шт.
Яйца — 2 шт.
Зелень петрушки*

Испечь красный перец, очистить, удалить семена и мелко нарезать. Очистить от кожицы небольшой помидор, удалить семена, мелко нарезать и смешать с перцем. Взбить яйца, посолить и перемешать с нарезанными помидорами и перцем. Вылить массу на сковороду и поджарить.

Готовый омлет сложить вдвое и посыпать петрушкой.

Соль — по вкусу

Омлет с зеленым горошком

Взбить яйца, предварительно посолив их, и прибавить 2—3 ложки вареного и припущенного в масле зеленого горошка. Омлет поджарить и немедленно подать, посыпав мелко нарезанным укропом.

Яйца — 2 шт.

Зеленый горошек —

2—3 ст. ложки

Масло сливочное —

1 ч. ложка

Зелень укропа

Соль — по вкусу

Омлет с гренками и сыром

С белого хлеба срезать корки, мякоть нарезать кубиками, обжарить в масле, снять со сковороды. Вылить на горячую сковороду слегка взбитые со сливками яйца, положить обжаренные гренки и жарить до готовности. Посыпать сыром и подавать на подогретой тарелке.

Белый хлеб — 250 г

Яйца — 4 шт.

Масло сливочное — 40 г

Сыр

тертый — 4 ст. ложки

Сливки — 2 ст. ложки

Зеленый омлет, фаршированный грибами

Перебрать и промыть шпинат или салатный щавель. Сварить в подсоленной воде, затем отжать и мелко нарубить. Взбить 4 яйца. Прибавить шпинат, мелко порубленную зелень петрушки, соли по вкусу и немного черного перца. Смесь слегка размешать и вылить на горячую большую сковороду с растопленным сливочным маслом. Омлет поджарить с двух сторон. Отдельно припустить в масле 1 стакан мелко нарезанных грибов, посолить их по вкусу и посыпать черным перцем. Приготовленный фарш положить на

Шпинат или салатный

щавель — 1/2 кг

Зелень петрушки — 5 г

Яйца — 4 шт.

Грибы

нарезанные — 1 стакан

Масло

сливочное — 1 ст. ложка

Соль, перец — по вкусу

омлет, сложить его вдвое и подать горячим, посыпав мелко нарезанной петрушкой.

Омлет крестьянский

Яйца — 2 шт.

Репчатый лук — 2 шт.

*Перец сладкий —
4—5 шт.*

Перец жгучий — 1 шт.

Помидоры — 2—3 шт.

Масло сливочное — 5 г

Зелень петрушки

Соль — по вкусу

Нарезать тонкими ломтиками репчатый лук и поджарить. Добавить сладкий и острый перец, нарезанные полосками, и тоже поджарить. Затем положить мелко нарезанные помидоры. Овощную смесь посолить. На горячую сковороду среднего размера с растопленным сливочным маслом положить 2 ст. ложки приготовленной смеси, распределив ее ровным сплошным слоем. Сверху залить взбитыми яйцами. Омлет поджарить только с одной стороны.

Готовый омлет сложить вдвое и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Розовые омлеты

Помидоры — 5—6 шт.

Молоко — 1 стакан

Яйца — 3 шт.

Мука — 2—3 ст. ложки

Зелень петрушки

Соль — по вкусу

Очистить и протереть через сито помидоры среднего размера. добавить молоко, 3 яйца, соль по вкусу и такое количество муки, чтобы получилось тесто немного более густое, чем для блинчиков. Омлеты поджарить на небольшой сковороде. Посыпать их мелко нарезанной петрушкой, свернуть в виде рулета и подать с густым кислым молоком.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5	Напиток овсяный для детей.....	23
БЕЛКИ	6	Суп-пюре из овсяной крупы с черносливом	23
ЖИРЫ	6	Запеканка пшеничная с творогом ..	24
УГЛЕВОДЫ	7	Каша пшеничная	25
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	7	Каша пшеничная с тыквой	25
ВОДА	11	Каша пшеничная с черносливом	25
ВИТАМИНЫ	11	Котлеты пшеничные	26
Правила приготовления блюда	13	Запеканка из риса с изюмом	26
КРУПЫ	15	Запеканка из риса с сыром	27
Биточки из гречневой крупы	17	Запеканка из риса с яблоками	27
Каша гречневая «Пуховая»	17	Каша рисовая	27
Каша гречневая «Размазня».....	18	Каша рисовая для гарнира	28
Каша гречневая рассыпчатая.....	18	Котлеты рисовые с творогом	28
Клецки гречневые	18	Пудинг рисовый	29
Каша манная с вареньем	19	Пудинг рисовый с изюмом	29
Каша манная с земляникой	19	Рис в формочках.....	30
Каша манная с тыквой	19	Рис с медом и сливками	30
Крем из манной крупы	20	Рис с черносливом	30
Мусс из манной крупы с клюквой.....	20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	32
Оладьи из манной крупы	21	Запеканка из вермишели с творогом	33
Пудинг из манной крупы	21	Лапша домашняя	33
Пудинг из манной крупы с черносливом	21	Лапша домашняя с медовым соусом	34
Суфле из манной крупы.....	22	Лапшевник с творогом	35
Каша овсяная	22	Макароны отварные с маслом	35
Мюсли яблочные	23	Макароны с яблоками	35
		Суп с лапшой	36
		Суп с макаронами и черникой	36

МОЛОЧНЫЕ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ

ПРОДУКТЫ	37
Желе молочное с абрикосами	39
Желе сливочное	
клубничным вареньем	39
Кисель молочный.....	39
Крем сливочный.....	40
Мусс молочный	40
Простокваша	41
Ряженка домашняя.....	41
Сливки взбитые	41
Сметана с рубленой зеленью	42
Соус сметанный с яйцом	42
Соус сметанный с томатом	42
Супы молочные	43
Суп молочный	
с вермишелью	43
Суп молочный	
с «Геркулесом».....	43
Суп молочный с манными	
клецками	44
Суп молочный	
с манной крупой	44
Суп молочный	
с овсяной крупой.....	45
Суп молочный с рисом	45
Суп молочный с цветной	
капустой	45
Суп молочный с творожными	
клецками	46
Суп молочный	
с ячневой крупой.....	46

ТВОРОГ	47
Как приготовить творог	48
Домашняя сырковая масса	49
Творожная масса с медом	49
Творожная масса с изюмом	49

Блинчики с творогом	50
Сырники из творога	50
Творожники с сыром	
и сметаной	51
Творожники с инжиром	
и орехами	51
Зразы из творога с изюмом	51
Оладьи из творога с вареньем	
или молоком	52
Запеканка из творога	52
Творожная запеканка	
с изюмом	52
Запеканка из хурмы	
и творога	53
Творожники с финиками.....	53
Творожники с морковью	54
Творожные рулетики	54
Пудинг творожный	
с изюмом и корицей	55
Творог с фруктами	55
Творог с цукатами	55
Торт творожный	55
Яблоки, фаршированные	
творогом и изюмом	56
Чернослив, фаршированный	
творогом и орехами	56

МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	57
Основные виды теста	57
Бисквитное тесто	57
Основной рецепт	58
Сдобное тесто	58
Основной рецепт	59
Дрожжевое тесто.....	59
Основной рецепт	60
Песочное тесто	60
Основной рецепт	61
Слоеное тесто	61
Основной рецепт	62

Заварное тесто	62	Запеканка из мяса	
Основной рецепт	63	и вермишели	79
Морковно-апельсиновый		Запеканка из мяса и капусты	79
пирог	63	Запеканка из мяса и картофеля ..	80
Пирог слоеный с яблоками	64	Зразы	80
Бабушкин пирог	64	Котлеты из говядины	81
Пирог «Лакомка»	65	Котлеты из говядины	
Фруктовая чехарда	66	и картофеля	82
Песочный пирог с джемом		Котлеты из кролика	82
и миндалем	66	Котлеты из курицы.....	83
Сахарный рулет с маком	67	Мозги жареные.....	83
Кекс банановый	68	Мозги в соусе	83
Дрожжевые пышки		Мясо жареное	84
со сливовым пюре	68	Мясо отварное в сметане	84
Пончики	69	Мясо тушеное	85
Творожные ватрушки		Окрошка мясная.....	85
из слоеного теста	69	Паштет из мозгов	86
Палочки из слоеного теста.....	70	Паштет из печени.....	86
Пирожки с творогом		Печень тушеная	87
и вишней	70	Плов из говядины.....	87
Хворост	71	Пудинг куриный.....	87
Заварные мешочки с кремом	71	Рагу мясное	88
Нежные вафли	72	Рулет мясной	88
МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ	73	Салат мясной с овощами	89
Вареное мясо	74	Суп из говядины	
Тушеное мясо	74	с брюссельской капустой	89
Жареное мясо	74	Суп мясной с фасолью	90
Запеченное мясо.....	75	Суп-пюре из курицы	90
Бефстроганов	75	Суп-пюре с мозгами.....	91
Борщ	76	Фрикадельки.....	91
Бульоны мясные.....	76	Щи зеленые	92
Бульон говяжий		Щи из квашеной капусты	93
с домашней лапшой	77	Язык отварной	94
Бульон куриный		ОВОЩИ	95
с вермишелью и морковью	77	БАКЛАЖАНЫ	97
Бульон мясной с рисом	78	Баклажаны жареные.....	98
Бульон с фрикадельками	78	Баклажаны тушеные	98
Бульон с цветной капустой	79		

Баклажаны, фаршированные сыром	98	Салат из свежей капусты с морковью	116
Икра из баклажанов (заготовка на зиму)	99	Салат из свежей капусты с яблоками	116
Паштет из баклажанов	99	Шницель из капусты	117
ЩИ вегетарианские	117		
ГРИБЫ	100	КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ	118
Грибы, запеченные с картофелем	101	Капуста брюссельская с маслом	118
Грибы, запеченные в сметанном соусе	102	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	119
Грибы в сметане	102	Капуста цветная с маслом	119
Грибы, тушеные с картофелем	102	Капуста цветная с соусом.....	119
Грибы, тушеные с помидорами.....	103	Пудинг из цветной капусты.....	120
Соус грибной	103	Пюре из цветной капусты	121
ЩИ с грибами	104	Суп-пюре из цветной капусты..	121
		Суфле из цветной капусты.....	122
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	105	КАРТОФЕЛЬ	123
Бабка гороховая с творогом	106	Ватрушки картофельные	125
Зеленый горошек с гренками ..	106	Винегрет	125
Салат гороховый с яблоками	107	Запеканка из картофеля.....	126
Суп-пюре из зеленого горошка	107	Зразы картофельные.....	126
		Картофель жареный	127
КАБАЧКИ	108	Картофель в молочном соусе....	127
Кабачки в сметане	109	Картофель с морковью.....	128
Кабачки, фаршированные мясом	109	Картофель в мундире	128
Кабачки, фаршированные рисом	109	Картофель в сметанном соусе ..	128
Оладьи из кабачков	110	Картофель с печенью	129
		Картофель фаршированный	129
КАПУСТА	111	Клецки картофельные	129
Голубцы.....	114	Котлеты картофельные	130
Запеканка из капусты.....	114	Котлеты картофельные, фаршированные мясом.....	130
Капуста тушеная.....	115	Пюре картофельное с зеленым горошком	131
Котлеты из капусты	115	Пюре картофельное с мясом	131
Салат из квашеной капусты.....	116	Пюре картофельное с яичным желтком	132

Пюре картофельное с яйцом	132	Пудинг морковный с яблоками..	147
Салат картофельный		Пюре морковное с гренками	147
с яблоками	132	Салат витаминный	148
Суп картофельный с рисом	133	Салат морковный	
Суп-пюре картофельный	133	с клюквенным вареньем	148
КОЛЬРАБИ	134	Суп-пюре из моркови	148
Блинчики из кольраби	134	ОГУРЦЫ	149
Запеканка из кольраби	134	«Зеленый» бутерброд	150
Кольраби фаршированные	135	Рассольник	151
КУКУРУЗА	135	Салат из свежих огурцов	151
Кукуруза отварная	136	Салат «Нильский крокодил»	151
Пудинг кукурузный	136	Салат огуречный с латуком	152
Салат овощной с кукурузой	137	Салат огуречный	
Суп-пюре из кукурузы	137	с помидорами и зеленью	152
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	138	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ.....	153
Бутерброд «Витаминный»	139	Перец тушеный.....	154
Зеленый салат	139	Перец фаршированный	
Лук зеленый с морковью	140	с овощами	154
Салат «Весна»	140	Салат со сладким перцем	155
Салат с зеленым луком		ПОМИДОРЫ	155
и огурцами	140	Коктейль «Синьор Помидор» ..	157
МОРКОВЬ.....	141	Помидоры, фаршированные	
Как приготовить свежий		рисом	157
морковный сок	143	Салат «Лето»	158
Запеканка из моркови	143	Салат из помидоров	
Котлеты морковные	144	и картофеля	158
Морковное лакомство		Салат из помидоров с луком	158
(заготовка на зиму)	144	Салат из помидоров с сыром	158
Морковь с зеленым горошком..	145	Сок томатный	158
Морковь с зеленым луком	145	Соус из помидоров	159
Морковь с облепиховым		Соус из томатного сока	159
соком (заготовка на зиму)	145	Соус томатный с овощами	159
Морковь тушеная	146	Суп с помидорами	160
Морковь, тушенная с изюмом		РЕВЕНЬ.....	160
и черносливом	146	Джем из ревеня (заготовка	
Напиток каротиновый	146	на зиму)	162

Желе из ревеня	162	«Лохматое» печенье	175
Икра из ревеня и кабачков.....	162	Пюре свекольное с яблоками ..	175
Каша с ревенем.....	163	Салат свекольный с яблоками ..	176
Кисель из ревеня	163	Свекла в сметане.....	176
Компот из ревеня	163	Свекольник	176
Пастила из ревеня	163		
Пюре из ревеня.....	164	ТЫКВА	177
Ревень консервированный		Варенье тыквенное	
(заготовка на зиму)	164	(заготовка на зиму)	178
Салат из ревеня.....	164	Запеканка из тыквы	179
Суфле из ревеня	165	Кисель из тыквы с яблоками	179
		Оладьи тыквенные	179
РЕДИС	165	Пудинг тыквенный	
Паштет с редисом	166	с яблоками	180
Салат из редиса	166	Пюре тыквенное с яблоками	181
Салат из редиса		Салат из тыквы с яблоками	181
и салата-латука	166	Тыква под молочно-	
		сливочным соусом	181
РЕПА	167	Тыква с облепиховым соком	
Репа в соусе	168	(заготовка на зиму)	181
Репа тушеная	168	Тыква с орехами	182
Репа, тушенная с яблоками		Тыква, тушенная с крупой.....	182
и изюмом	168	Тыква, тушенная с рисом	
Салат из репы со свежими		и изюмом	183
овощами	169		
Репа фаршированная	169	ШПИНАТ	184
		Запеканка из шпината	185
САЛАТ-ЛАТУК	170	Пюре из шпината	185
Салат зеленый.....	171	Салат из шпината и свежих	
Салат зеленый с луком	171	огурцов	186
Салат, тушенный с зеленым		Салат из шпината	
горошком	172	с грецкими орехами	186
Салат, тушенный		Салат из шпината	
со сметаной	172	с творогом	186
Суп-пюре из салата		Суп-пюре из шпината	
и моркови.....	172	и картофеля	187
		Суп-пюре из шпината	
СВЕКЛА	173	и моркови.....	187
Борщ вегетарианский.....	174	Шпинат с яйцом	188
Котлеты свекольные.....	175	Щи зеленые.....	188

РЫБА	189	Сироп абрикосовый (заготовка на зиму)	206
Биточки рыбные	190	Сок абрикосовый с мякотью	206
Котлеты рыбные	191	Соус абрикосовый	206
Котлеты рыбные с картофелем	191		
Котлеты рыбные фаршированные	192	АЙВА	207
Пудинг рыбный	192	Айва печеная	207
Рассольник рыбный	193	Кисель из айвы	208
Рыба в белом соусе	194	Компот из айвы	208
Рыба жареная	194	Мармелад из айвы	208
Рыба в маринаде	195	Напиток из айвы со сливками ..	208
Рыба отварная	195	Пастила из айвы	209
Рыба под сметанным соусом	196	Салат из айвы с дыней	209
Рыба в соусе из щавеля	196	АНАНАС	210
Рыба в сухарях жареная	196	Айс-крим ананасный	211
Салат рыбный с овощами	197	«Ананасное лакомство»	211
Сельдь рубленая	197	Зефир ананасный	212
Суп рыбный с крупой	198	Кисель из ананасного сока	212
Тефтели из рыбы	199	Коктейль ананасный	212
Уха (рыбный бульон)	199	Коктейль ананасный с кокосом	212
Уха с фрикадельками	200	Крем ананасный (блюдо для праздничного стола)	213
Фрикадельки рыбные под молочным соусом	200	Шербет ананасный	213
ФРУКТЫ И ЯГОДЫ	201	АПЕЛЬСИН	214
АБРИКОС	202	Желе из апельсинов	215
Зефир абрикосовый	203	Коктейль «Бэмби»	216
Кисель из абрикосов	203	Коктейль «Рыжий верблюд»	216
Кисель из кураги	204	Компот апельсиновый	216
Коктейль абрикосовый	204	Крем апельсиновый	217
Компот из абрикосов	205	Мусс апельсиновый с лимоном	217
Мармелад абрикосовый (заготовка на зиму)	205	Суфле апельсиновое	217
Мороженое с абрикосами	205	Шербет апельсиновый	218
Повидло из абрикосов (заготовка на зиму)	205	АРБУЗ	218
		Арбузный «мед»	220

Джем из арбуза и красной смородины (заготовка на зиму)	220	ВИШНЯ	232
Мусс из арбуза	220	Вишня в собственном соку (заготовка на зиму)	233
Салат с арбузом.....	221	Кисель вишневый.....	233
Цукаты из арбузных корок.....	221	Коктейль вишневый	234
БАНАН.....	222	Коктейль вишнево-ореховый	234
Десерт банановый.....	223	Компот вишневый	234
Коктейль банановый	223	Мусс вишневый	235
Мусс банановый	223	Сироп вишневый с мякотью (заготовка на зиму)	235
Компот банановый.....	224	Цукаты из вишни	235
Парфе банановое	224	ГРАНАТ	236
Салат из бананов с орехами и сметаной	224	Мороженое с зернышками граната	237
Санди банановый	224	Напиток гранатовый	237
БРУСНИКА.....	225	Салат из граната и свеклы	238
Брусника свежая с сахаром	226	Фруктовый салат с зернышками граната.....	238
Брусничный джем (заготовка на зиму)	226	ГРЕЙПФРУТ.....	238
Брусничный морс	226	Айс-крим грейпфрутовый	240
Брусничный суп	227	Крем грейпфрутовый	240
Варенье из брусники (заготовка на зиму)	227	Напиток десертный из грейпфрутов	240
Коктейль брусничный	227	ГРУША	241
Компот брусничный (заготовка на зиму)	227	Груша, запеченная с медом	242
Напиток брусничный.....	228	Джем грушевый (заготовка на зиму)	243
Яблоки печеные с брусникой	228	Компот грушевый.....	243
ВИНОГРАД	228	Мороженое с грушами	243
Варенье из винограда (заготовка на зиму)	231	Пломбир с вареными грушами (праздничное блюдо)	243
Желе из виноградного сока.....	231	Пудинг грушевый	244
Кисель виноградный	231	ДЫНЯ	245
Компот из винограда	232	Компот из дыни	256

Желе из дыни	246	Сироп клубничный	
Мармелад из дыни	247	(заготовка на зиму)	257
Мусс из дыни	247	Соус клубничный	258
ЗЕМЛЯНИКА	248	Шербет клубничный	258
Джем из земляники		КЛЮКВА.....	259
(заготовка на зиму)	249	Кисель клюквенный.....	261
Земляника в собственном		Клюква, протертая с сахаром	
соку (заготовка на зиму)	249	(заготовка на зиму)	261
Земляника в соке красной		Клюква в сахаре	261
смородины без сахара		Конфеты из клюквы.....	261
(заготовка на зиму)	250	Морс клюквенный	261
Земляника с рисовой кашей	250	Сироп клюквенный	263
Земляника со сливками	250	КРЫЖОВНИК	263
Земляника с творогом	251	Варенье «Лакомка»	
Кисель земляничный	251	(заготовка на зиму)	264
Коктейль земляничный	251	Витаминное пюре из	
Крем из земляники		крыжовника (заготовка	
с кефиром.....	252	на зиму)	264
Пюре из земляники		Крыжовник под сметанным	
(заготовка на зиму)	252	соусом.....	264
Суп земляничный.....	252	Кисель из крыжовника	264
КИВИ.....	253	Суфле из крыжовника	265
Коктейль «Снежная		ЛИМОН.....	265
королева»	253	Айс-крим лимонный	267
Королевское желе из киви		Желе из лимона	267
(праздничное блюдо).....	254	Кисель из лимонного сока	267
КЛУБНИКА	254	Лимонад	267
Кисель клубничный	255	Морс лимонный	268
Клубника в меду	256	Мусс лимонный	268
Клубника в собственном соку		Пудинг лимонный	268
(заготовка на зиму)	256	Сироп лимонный	269
Клубника с творогом	256	Творожная масса	
«Клубничный пир»	256	лимонная	269
Коктейль клубничный	257	МАЛИНА.....	270
Крем клубничный	257	Айс-крим малиновый.....	271
Мороженое с клубникой	257	Желе из малины	271
Напиток клубничный.....	257		

Кисель из малины	272	СЛИВЫ И СУШЕНЫЙ	
Коктейль «Малинка»	272	ЧЕРНОСЛИВ	283
Коктейль малиново-сливочный.....	272	Желе из слив	284
Крем малиновый	273	Компот из слив	285
Малина с медом	273	Компот из сушеного чернослива	285
Малина в сахаре (заготовка на зиму)	273	Пюре из чернослива со сливками	285
Мармелад из малины (заготовка на зиму)	273	Сок из слив (заготовка на зиму)	286
Напиток «Аленький цветочек»	274	Чернослив в сметане	286
Сироп малиновый	274	Чернослив, фаршированный творогом	286
Шербет малиновый	274		
МАНДАРИН	275	СМОРОДИНА.....	287
Желе мандариновое	276	Варенье «Ассорти» (заготовка на зиму)	289
Компот из мандаринов.....	276	Желе из черной смородины	289
Мусс мандариновый.....	277	Кисель из смородины.....	290
Салат из мандаринов с яблоками и черносливом	277	Кисель из черносмородинового варенья.....	290
ОБЛЕПИХА.....	278	Компот из смородины	290
Компот из облепихи с яблоками	278	Крем смородиновый	291
Облепиховый напиток	279	«Свежее варенье» из черной смородины (заготовка на зиму)	291
Облепиха в сахаре (заготовка на зиму)	279	Сироп из черной смородины (заготовка на зиму)	291
Пюре облепиховое (заготовка на зиму)	279	Сироп из красной смородины (заготовка на зиму)	291
Сок из облепихи с мякотью (заготовка на зиму)	279	СУХОФРУКТЫ.....	292
ПЕРСИКИ.....	280	Кисель из сухофруктов.....	292
Мороженое с персиками	281	Компот из сухофруктов	292
Джем персиковый (заготовка на зиму)	281	ХУРМА.....	293
Коктейль персиковый	282	Ассорти с хурмой	294
Персики в креме	282	Хурма в сметане	294

ЧЕРЕШНЯ	295	Повидло из шиповника (заготовка на зиму)	307
Варенье из белой черешни с лимоном и орехами	295	Пюре из шиповника (заготовка на зиму)	307
Джем черешневый с крыжовником (заготовка на зиму)	296	Сок шиповника с медом (заготовка на зиму)	308
Компот черешневый (заготовка на зиму)	296	Суп фруктовый на настоe шиповника	308
Санди черешневый	296		
Пломбир «Черешневый»	297	ЯБЛОКИ	311
ЧЕРНИКА	297	Вода яблочная	311
Бутерброд «Чертенoк»	299	Желе яблочное	311
Желе из сушеной черники	299	Запеканка яблочная	311
Кисель из свежей черники	300	Кисель из яблoк	312
Кисель из сушеной черники	300	Коктейль «Дюймовочка»	312
Черничный коктейль	301	Компот из яблoк	312
Черничный крем	301	Крем яблочный	312
Мармелад из черники (заготовка на зиму)	301	Морс яблочный	313
Морс черничный	301	Мусс яблочный	313
Напиток «Красная шапочка»	302	Пирог яблочный без теста	313
Суп из черники	302	Пудинг яблочный	314
Черника с молоком	302	Пюре яблочное	314
Черника в сахаре (заготовка на зиму)	302	Соус яблочный	314
Черника в собственном соку (заготовка на зиму)	303	Суп из яблoк с рисом	315
ШИПОВНИК	303	Шарлотка яблочная	315
Витаминный чай из шиповника	305	Щербет яблочный	315
Кисель из шиповника	306	Яблoки печеные	316
Компот из шиповника с сухофруктами	306	Яблoчно-белковый пирог	316
Лечебный мед с лепестками шиповника	306	Яблочные дольки в собственном соку (заготовка на зиму)	316
Напиток «Золотая осень»	306		
Настой из плодов шиповника	307	ЯЙЦА	317
		Яичница деревенская с картофелем	319
		Яичница с тыквой	319
		Яичница с помидорами	319
		Яичница с грибами	319
		Яйца на щавелевой подушке	320

Омлет натуральный	320	Омлет с гренками и сыром.....	321
Омлет с помидорами		Зеленый омлет,	
и красным стручковым		фаршированный	
перцем	320	грибами	321
Омлет с зеленым		Омлет крестьянский.....	322
горошком	321	Розовые омлеты	322

ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША С ФРУКТАМИ



*300 г геркулеса, 1 л молока, 50 г сливочного масла,
1 сладкое яблоко, 1 киви, 3 мандарина, 3 ст. ложки сахара*

В кастрюлю налить молоко, поставить на огонь и довести до кипения.
Всыпать крупу и перемешать. Варить 7 минут, постоянно помешивая.

Добавить сливочное масло и сахар, размешать.

Разложить кашу по тарелкам, украсить каждую тарелку
ломтиками яблока, кружками киви и дольками мандарина.

Каждую тарелку украсить очищенным целым мандарином.

Лучше всего для каши выбирать нешлифованный геркулес. Кроме того,
геркулесовую кашу можно приготовить, не подвергая крупу термической
обработке. Для этого на ночь нужно залить геркулес водой или молоком.

ПУДИНГ РИСОВЫЙ



*1 стакан риса, 2 стакана молока, 2 яйца,
2—3 ст. ложки сахарного песка,
50 г изюма, 0,5 ч. ложки соли, 1—2 ст. ложки масла,
фруктово-ягодный сок*

Промытый рис варить в кипятке 10 минут. После этого воду слить, а рис залить горячим молоком, добавить соль и, помешивая, варить 25—30 минут. Добавить сахар, яйца, изюм, все хорошо размешать, переложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду или в кастрюлю и запечь.

Готовый пудинг выложить на блюдо, разрезать на порции и подать с фруктово-ягодным соком.

ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ФРУКТАМИ



*1 стакан манной крупы, 4 стакана молока, 0,5 ч. ложки соли,
2—3 ст. ложки сахарного песка, 100 г фруктов разных, 2 яйца,
2—3 ст. ложки масла, фруктовый или ягодный сок*

Сварить манную кашу на молоке. Добавить в нее сахар, яйца, соль, масло, все перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду.

Поверхность разровнять, посыпать сахарным песком и запечь до образования румяной корочки.

Перед подачей на стол сверху запеканки положить свежие, вареные или консервированные фрукты и полить сладким фруктовым или ягодным соком.

ФРУКТОВЫЙ ТВОРОГ



1 плод киви, 1 апельсин, 1 банан, 100 г винограда темных сортов, 100 г клубники, 100 г лимонного сока, 100 г меда, 500 г творога, 100 г молока, 20 г ванильного сахара, 3 ст. ложки жареных кедровых орешков

Киви, апельсин, банан очистить и нарезать ломтиками, добавить виноград и дольки клубники. Полить лимонным соком и медом.

Творог перемешать с молоком и ванильным сахаром до однородной массы.

Часть фруктов смешать с творожной массой.

Творожную массу разложить по креманкам, украсив оставшимися фруктами, и посыпать жареными орешками.

ОРАНЖАД



*Сок 4 апельсинов, сок 1 лимона, 1 л воды,
300 мл сахарного сиропа, цедра 1 апельсина*
Смешать апельсиновый и лимонный сок с водой.
Добавить сироп и апельсиновую цедру.
Процедить и охладить в холодильнике.
Разлить по высоким бокалам.
В каждый бокал поместить соломинку.

ТОМАТЫ С ТВОРОГОМ
«ДЕВОЧКА
И МАЛЬЧОНКА»



*Творог 1 пачка, зелень по вкусу,
томаты 1 шт., соль по вкусу*

Это классная закуска.

Размять творог вилкой. Порезать зелень.

Смешать творог с зеленью.

Томаты очистить, вырезать плодоножку и мякоть.

Мякоть протереть через сито.

Смешать «позеленевший» творог с протертыми томатами, посолить.

Фаршировать томаты творожной начинкой.

МАКАРОНЫ
С ТВОРОГОМ
«СУДЬБА ТАКАЯ»



*Макароны (или рожки, или ушки) 200 г, масло 2 ст. ложки,
творог или вишневое варенье, сахар — по вкусу*

Это еда для ленивых, кому неохота лепить вареники,
а поесть их хотелось бы. Вкус точно как у вареников.

Сварить макароны.

Положить в них масло, творог.

Посыпать сахаром.

САЛАТ
«СЛУЧАЙНЫЙ
ПОПУТЧИК»



*Морковь (ранняя) 2—3 шт., творог 200 г,
сахарный песок или пудра 2—4 ст. ложки,
сметана 0,5 стакана (негустая)*

Морковь очистить, промыть холодной водой
и натереть на крупной терке или измельчить шинковкой.

Морковь смешать с нежирным творогом.
Заправить сметаной и сахаром, охладить.

ДЕТСКОЕ МЕНЮ
ОТ 1 ГОДА ДО 7 ЛЕТ С СОВЕТАМИ ПЕДИАТРА

Автор-составитель **О.А. Иванов**

Ответственный редактор *Т. Радина*
Редактор *И. Щеглова*
Художественный редактор *А. Мусин*
Компьютерная верстка *Т. Розе*
Корректор *Н. Кузнецова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Подписано в печать 30.12.2009.
Формат 70x100 ¹/₁₆. Печать офсетная. Бумага тип. Усл. печ. л. 27,3 + вкл.
Доп. тираж 4000 экз. Заказ №

ISBN 978-5-699-24406-5



9 785699 244065 >

ДЕТСКОЕ МЕНЮ

От 1 года до 7 лет с советами педиатра

*Самое необходимое руководство для
молодых мам!*

*Эта книга — верный помощник в приготовлении
всевозможных вкусных и полезных блюд своему
малышу. Вы получите массу интересной
информации о влиянии натуральных
продуктов на детский организм, о витаминах
и минералах, необходимых для полноценного
питания. Более 600 рецептов из овощей,
фруктов, молочных продуктов, рыбы, мяса,
круп и пр.*

