



## ОТ АВТОРА

О целебных свойствах трав, овощей и ягод человек знает давным-давно, но последнее время место «живых витаминов» все чаще занимают пищевые добавки, суррогаты, поливитамины из аптеки. А ведь так важно правильно использовать все то, что даровано нам природой. Правильно питаться — это значит знать все о целебных свойствах продуктов и щадящей системе их переработки. Сбалансированное питание — залог сохранения здоровья, гарантия долголетия.

Предлагаемая книга является ценнейшим сборником рецептов для специалистов в области диетологии, лечебного питания, фитотерапевтов, да и каждого из нас. Вы сможете приготовить более 300 полезных, питательных и оригинальных блюд, не затрачивая много сил и времени и используя самые доступные продукты.

Доброго здоровья и приятного аппетита!

*Галина Ивановна Поскребышева*



## ВКУСНЫЕ И ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВЫ

---

### БАЗИЛИК КАМФОРНЫЙ

---

Пряное, ароматическое и лекарственное растение.

Бasilic возбуждает аппетит, обладает противовоспалительным действием при хроническом катаре желудка.

Свежие и сушеные листья базилика служат прекрасной приправой к салатам, супам, мясным и рыбным блюдам, а также к сыру.

Порошок листьев в смеси с розмарином заменяет перец. Хорош базилик для ароматизации томатного сока, овощных консервов, отдушки уксуса и коктейлей.

Бasilic широко применяется в западной и южно-европейской кухне, особенно французской и греческой. Во Франции он входит в состав большинства соусов и супов. В Англии добавляют его в тушеное мясо, печеночные паштеты, в блюда содержащие сыры и томаты.

В Грузии и Армении листьями и молодыми побегами базилика приправляют мясные блюда и салаты из томатов. Порошком листьев посыпают отварную и заливную рыбу, макароны, тушеное мясо.

## ПАШТЕТ ИЗ ПТИЧЬИХ ПОТРОШКОВ С БАЗИЛИКОМ

*Потрошки птичьи – 1/2 кг*  
*лук репчатый пассерованный – 200 г*  
*орехи грецкие – 50 г*  
*базилик – 50 г*

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Потрошки куриные или любой другой домашней птицы разделить на 2 части. Сердце и пупки отварить в подсоленной воде до готовности. Печень и куриный жир обжарить и вместе с отварными потрохами пропустить через мясорубку, добавить пассерованный мелко нарезанный лук, растертые грецкие орехи и базилик.

## ПРИПРАВА ИЗ СЛИВ, БАЗИЛИКА И ЖГУЧЕГО ПЕРЦА

*Сливы – 1 кг*  
*базилик – 200 г*  
*перец жгучий – 50 г*  
*соль – 5 г*  
*сахарный песок – 300 г*  
*уксус ароматизированный – 100 г*

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сливы залить небольшим количеством воды, разварить и протереть сквозь сито. В полученную массу добавить измельченный базилик, соль, сахарный песок, жгучий перец и фруктовый уксус, поставить на огонь, довести до кипения и сразу же перелить в подготовленные стерилизованные баночки.

## УКСУС ФРУКТОВЫЙ НА БАЗИЛИКЕ

Базилик (лучше фиолетовый) уложить в бутылки, залить фруктовым уксусом. Хранить при комнатной температуре. Такой уксус хорош для мясных маринадов и для заготовок впрок. Он улучшает обмен веществ при регулярном применении.

В этом укусе можно мариновать баранину, говядину, дичь для приготовления шашлыков, заправлять салат из свеклы, капусты, томатов — овощи приобретают пряный вкус базилика и его целебные свойства. Чай, заправленный базиликовым укусом, снимает интоксикацию при различных заболеваниях желудка.

### **ПРИПРАВА «ПЕСТО» С БАЗИЛИКОМ**

*Орехи грецкие – 200 г*  
*базилик (только листья) – 100 г*  
*вода или сухое красное вино – 100–150 г*  
*соль – 1/2 ч. ложки*

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Орехи пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный базилик, хорошо перемешать, растирая и добавляя небольшими порциями воду или вино. Посолить.

Соус должен быть как жидкая сметана.

Подавать с птицей, мясом, рыбой.

### **ЧЕСНОК, КВАШЕННЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ БАЗИЛИКА**

*Чеснок – 1 кг*  
*базилик (зелень) – 100 г*  
*вода – 1 л*  
*соль – 70 г*  
*сахарный песок – 100 г*

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Головки молодого чеснока очистить от верхнего слоя шелухи, не разделяя на дольки, замочить в холодной воде на 8–10 ч, промыть в холодной воде, уложить в чистую тару, прослаивая чеснок зеленью базилика, залить холодной кипяченой водой с растворенными в ней сахарным песком и солью, накрыть крышкой и поставить в прохладное место. Раствор должен покрывать головки чеснока на 2–3 см.

### НАСТОЙКА НА БАЗИЛИКЕ

*Водка – ½ л*

*базилик фиолетовый (листья) – 100 г*

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Базилик промыть в холодной воде, обсушить чистой тканью, залить водкой и настаивать 2–3 дня при комнатной температуре.

### ПРИПРАВА ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ К МЯСУ И ПТИЦЕ С БАЗИЛИКОМ

*Рябина черноплодная – 500 г*

*лимон – 1 шт.*

*чеснок – 50 г*

*базилик – 100 г*

*сахарный песок – 100 г*

*соль – ½ ч. ложки*

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Черноплодную рябину пропустить через мясорубку вместе с чесноком и лимоном. Базилик мелко нарезать, посолить, все перемешать и добавить сахарный песок.

---

### КОРИАНДР ПОСЕВНОЙ

---

Используют плоды и траву кориандра. В плодах содержится эфирное масло, состоящее из двух десятков компонентов.

Семена кориандра в кулинарии используют для ароматизации салатов, супов, соленой рыбы. Перед употреблением семена нужно измельчить, промолот в кофемолке — так они лучше усваиваются. Добавленные в качестве приправы к мясу, рыбе, овощам семена кориандра нормализуют работу кишечника, улучшают работу печени, заставляют хорошо работать «вялый» кишечник. Кроме того, они снимают нервное напряжение, повышают жизненный тонус. Зелень кориандра — кинза — обладает

такими же свойствами. Этот букет витаминов, благотворно действующий на наш организм при весеннем авитаминозе, укрепляет сосуды за счет высокого содержания аскорбиновой кислоты (витамина С) и рутина, помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях, при гастритах, колитах и других недугах. Как накопитель селена кинза является прекрасным профилактическим средством для повышения иммунитета.

### **ВИТАМИННЫЙ САЛАТ ИЗ КИНЗЫ, ЛУКА И УКРОПА**

*Кинза (зелень) – 300 г*  
*лук зеленый – 200 г*  
*укроп (зелень) – 100 г*  
*масло растительное – 75 г*  
*соль – по вкусу*

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Всю зелень мелко нарезать, посолить и заправить растительным маслом.

### **ПРИПРАВА ОРЕХОВО-ЧЕСНОЧНАЯ С КОРИАНДРОМ**

*Орехи очищенные – 500 г*  
*чеснок – 50 г*  
*кориандр (семена) – 1 ст. ложка*  
*уксус фруктовый – 2 ст. ложки*  
*вода – 100 г*  
*соль – по вкусу*

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Очищенные дольки чеснока и ядра орехов пропустить через мясорубку. Добавить в протертую массу размолотые в кофемолке семена кориандра, воду и фруктовый уксус. Приготовленную смесь взбить миксером или растереть в ступке так, чтобы образовалась однородная масса желтого цвета, посолить по вкусу.

### **ВИТАМИННЫЙ САЛАТ ИЗ ШПИНАТА, ЗЕЛЕНОГО ЛУКА И КНИЗЫ**

*Шпинат – 500 г*  
*лук зеленый – 200 г*  
*кинза (зелень) – 200 г*  
*соль – по вкусу*

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Всю зелень мелко нарезать, посолить и заправить растительным маслом.

### **МЯСО, ТУШЕННОЕ С КИНЗОЙ**

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Кинзу промыть, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Отдельно обжарить репчатый лук, морковь и томаты. Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить на сковороде, уложить в сотейник вместе обжаренным овощами. Посолить по вкусу и тушить до готовности, затем смешать с пассерованной кинзой.

Пассерованную кинзу можно также подать к отварному картофелю, любому мясу, рыбе и птице. Кинзу не следует переваривать или долго тушить – пассеруют ее не более 1 мин в растительном масле и сразу же подают на стол.

### **КАПУСТА С ТМИНОМ И КОРИАНДРОМ**

*Капуста белокочанная – 10 кг*  
*тмин (семена) – 50 г*  
*кориандр (семена) – 50 г*  
*соль – 150 г*

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Капусту мелко шинковать, добавить семена тмина, кориандра и соль. Хорошо перемешать и плотно уложить в тару. Положить гнет и поставить на холод.

Капуста готова через 5 дней.



### **КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С КОРИАНДРОМ**

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде до готовности. При подаче на стол посыпать размолотыми семенами кориандра и размятым чесноком.

### **МАСЛО С КОРИАНДРОМ**

*Масло растительное – 200 г  
кориандр (семена) – 50 г*

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Семена кориандра измельчить и залить растительным маслом. Хранить масло надо в холодном и обязательно темном месте. Использовать для заправки салатов, жарки мяса.

---

## **ЛУК РЕПЧАТЫЙ**

---

Одно из самых популярных овощных и лекарственных растений, известно в культуре свыше 4 тыс. лет до н.э.

В кулинарии и медицине используют луковицы и всю надземную часть. В луковицах содержатся: эфирное масло, придающее луку остроту; сапонины, инулин, фитин; азотистые вещества; каротин, витамины В1, В2, С, Е, РР, кверцетин, фитонциды. В луковицах накапливаются ценные макро- и микроэлементы – калий, кальций, железо, из микроэлементов – медь, цинк, бор, концентрирует селен; содержит также сахар, белки, йод.

В листьях присутствует витамин С, провитамин А, витамины В1, В2, РР и фитонциды.

В традиционной медицине считается, что лук и чеснок помогают при злокачественных опухолях, предохраняет от заболевания гриппом.

Все виды зеленого лука богаты минеральными солями и витаминами, но для каждого вида характерен разный состав и соотношение минеральных солей и витаминов. Употребляйте как можно больший

ассортимент луков: батун, душистый, многоярусный, порей и т. д. У них редкий вкус и аромат.

### **ЛУК И СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ЖАРЕННЫЕ В ПАНИРОВКЕ**

*Лук репчатый – 1 часть  
перец сладкий – 1 часть  
сахарный песок  
мука для панировки  
масло растительное*

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Лук нарезать кольцами. Сладкий перец вымыть, нарезать кольцами шириной не более 0,5 см. Нарезанные кольцами овощи обсыпать небольшим количеством сахарного песка, перемешать, выдержать 5 мин, пока не выделится сок, а затем, обваляв в муке, обжарить на сковороде в большом количестве раскаленного растительного масла. Обжаривать кольца небольшими порциями, тогда они приобретают красивый вид и необыкновенный вкус.

### **ГАРНИР ИЗ ПЕЧЕНОГО ЛУКА И ЧЕСНОКА**

*Лук репчатый – 400 г  
чеснок – 30 г  
масло растительное – 75 г  
уксус яблочный – 1 ст. ложка*

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Луковицы среднего размера разрезать на половинки, уложить на противень разрезом вверх. На этот же противень уложить очищенные дольки чеснока. Сбрызнуть яблочным уксусом и обильно полить растительным маслом так, чтобы масло попало и на них, и на противень. Противень с луком и чесноком поместить в нагретую до 200 °С духовку и запечь до готовности, когда луковицы подрумянятся и станут мягкими. Запеченные лук и чеснок можно подавать как гарнир к мясу, рыбе, птице.

### САЛАТ ЛУКОВЫЙ

*Лук репчатый – 400 г*

*масло растительное (лучше оливковое) – 200 г*

*сок лимонный – 25 г*

*соль – по вкусу*

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для салата лучше брать репчатый лук фиолетового цвета. Лук мелко шинковать или нарезать кольцами, заправить маслом и полить лимонным соком.

### ЛУК РЕПЧАТЫЙ МАРИНОВАННЫЙ

*Лук репчатый – 2 кг*

*сок красной смородины – 300 г*

*вода – 1 л*

*сахарный песок – 100 г*

*соль – 50 г*

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Маринованный и квашеный репчатый лук – изысканная приправа к рыбе, мясу, салатам, овощам. Им удобно украшать блюда. Репчатый лук в заготовках на натуральных соках или с добавкой меда приобретает новые вкусовые и целебные свойства. Для маринования и квашения лучше использовать лук-севок: чем мельче лук, тем вкуснее заготовки. Маринуют лук-севок обычно целыми головками. За неимением лука-севка можно мариновать любой крупный репчатый лук, разрезав головки на части или шинковав.

Для заготовок лук репчатый очищают от шелухи, хорошо промывают и сортируют по величине. Затем укладывают в прокипяченные банки и проводят трехкратную заливку кипящим маринадом с пятиминутной выдержкой между заливками. После третьей заливки банки сразу же закатывают крышками. Лук репчатый можно замариновать и другим способом: уложив подготовленные луковицы в прокипяченные банки, залить их кипящим маринадом и установить на пастеризацию. Пастеризовать в кипящей воде литровые банки – 10 мин, пол-литровые – 5–7 мин. После пастеризации сразу же закатать.

### СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ И СВЕКОЛЬНЫМИ ЛИСТЬЯМИ

*Листья свекольные – 300 г*  
*лук репчатый – 200 г*  
*чеснок – 50 г*  
*сметана – 100 г*  
*грецкие орехи – 2 шт.*  
*масло растительное – 50 г*  
*соль – по вкусу*

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук мелко нашинковать, свекольные листья мелко порезать и спассеровать на растительном масле вместе с луком. Чеснок растереть, ядра грецких орехов растолочь. Смешать сметану с пассерованным луком и свекольными листьями, добавить измельченный чеснок и ядра грецких орехов, посолить и взбить миксером.

### СИРОП ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА

*Сок репчатого лука – 1 часть*  
*мед – 1 часть*

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Репчатый лук натереть на терке и отжать сок, смешать его с медом в соотношении 1:1. Принимать при ангине, острых респираторных заболеваниях, кашле по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Детям дают по 1 чайной ложке.

### МАСЛО САЛАТНОЕ ЛУКОВОЕ

*Масло растительное – 500 г*  
*лук репчатый – 200 г*

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук порезать очень мелко (с рисовое зерно). Растительное масло нагреть до кипения, всыпать в него измельченный лук и пассеровать, пока лук не приобретет золотистый оттенок. Остывшее масло с луком вылить в бутылку

и закрыть пробкой. Использовать для заправки салатов, отварного картофеля, рассыпчатых каш.

### ЛУКОВЫЕ КОЛЬЦА С СЫРОМ

*Лук репчатый*  
*масло растительное*  
*сахари молотые*  
*сыр*

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук очистить и нарезать крупными кольцами. Обвалить луковые кольца в молотых сухарях и обжарить в большом количестве раскаленного растительного масла. Обжаренные луковые кольца посыпать сверху тертым сыром и запечь в духовке.

### ПЕЧЕНЬЕ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

*Мука пшеничная – 500 г*  
*яйца – 2 шт.*  
*шкварки свиные – 300 г*  
*лук репчатый – 500 г*  
*сода пищевая – 1/2 ч. ложки*  
*уксус 6% – 1 ст. ложка*  
*вода – 50 г*  
*соль – по вкусу*

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук мелко шинковать и обжарить на жире. Шкварки пропустить через мясорубку. Из муки, яиц, промолотых шкварок и воды замесить тесто, добавить измельченный обжаренный лук, а также пищевую соду, предварительно погашенную уксусом. Тщательно вымешанное тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, нарезать печенье, уложить его на противень и запечь в духовке. При необходимости (если шкварки несоленые) в тесто добавить соль

## ЛУК-ПОРЕЙ

Ложные стебли и молодые листья лука-порея содержат аскорбиновую кислоту, каротин, калий, железо, фосфор, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Е, РР, эфирное масло, придающее этому луку своеобразный вкус.

Издавна имеет медицинское значение: повышает аппетит, улучшает деятельность печени, нормализует пищеварение.

Рекомендуют употреблять его большим подагрой, ревматизмом, цингой, при мочекаменной болезни и ожирении, психическом и физическом переутомлении. Оказывает выраженное мочегонное и антисклеротическое действие.

В сыром виде лук-порея противопоказан при воспалительных заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки.

Применяется в диетическом питании в салатах и закусках, в тушеном и отварном виде в гарнирах, как приправа к мясным и рыбным блюдам, в овощных супах. Он придает нежный вкус и приятную остроту.

### БУЛЬОН ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ С ЗЕЛЕНЬЮ

*Лук-порея – 200 г*

*морковь – 100 г*

*петрушка или сельдерей (зелень) – 50 г*

*сок 1 лимона*

*вода – 1 л*

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Бульон из лука-порея с зеленью поможет при любой интоксикации, после перенесенных инфекционных заболеваний, при сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, заболеваниях желудка и т. д.

Зелень мелко нарезать, морковь очистить, нашинковать соломкой, залить холодной водой и довести до кипения. Кипятить 30 мин, дать остыть бульону и добавить лимонный сок. Пить маленькими глотками. В течение суток можно выпить до 2 л бульона.

### ГАРНИР ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ

*Лук-порей – 400 г*  
*сыр тертый – 100 г*  
*масло растительное – 50 г*  
*соль – по вкусу*

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Белую часть лука-порея промыть, отварить в подсоленной воде в течение 5 мин, затем вынуть, уложить на сковороду, посыпать тертым сыром и запечь в духовке при температуре 200 °С. Подавать как гарнир к мясу, птице, рыбе.

### ЛУК-ПОРЕЙ ЖАРЕННЫЙ

*Лук-порей – 500 г*  
*мука для панировки – 100 г*  
*масло растительное – 50 г*  
*сок лимонный – 1 ст. ложка*

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук-порей нарезать крупными кусками, отварить в небольшом количестве подсоленной воды в течение 3 мин, затем вынуть, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. При подаче на стол полить лимонным соком или сметаной. Такое блюдо из лука-порея можно подавать также в качестве приправы к мясу, рыбе, отварным овощам и рису.

### ЗАПЕКАНКА ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ

*Лук-порей – 500 г*  
*картофель отварной – 500 г*  
*яйца – 2 шт.*  
*сыр – 40 г*  
*масло сливочное – 25 г*  
*соль – по вкусу*

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук-порей нарезать кусочками, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, уложить слоем на смазанную маслом сковороду, сверху уложить

нарезанный ломтиками очищенный отварной картофель, посыпать все тертым сыром, залить взбитыми сырыми яйцами и запечь в духовке.

### ОМЛЕТ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

*Лук-порей – 100 г*  
*яйца – 2 шт.*  
*масло сливочное – 25 г*  
*соль – по вкусу*

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук-порей мелко нашинковать, залить кипятком, выдержать до остывания, затем воду слить, а лук отжать. Взбить яйца, перемешать с подготовленным луком-пореем, посолить и пожарить на масле в сковороде под крышкой. При подаче посыпать измельченной зеленью.

### ЛУК-ПОРЕЙ, ЖАРЕННЫЙ В КЛЯРЕ

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук-порей нарезать кусочками длиной 1,5–2,0 см, отварить, обсушить бумажным полотенцем, обмакнуть в кляр и пожарить во фритюре.

*Для кляра:* взбить 2 яйца, смешать их с мукой (1–2 ст. ложки) и растертыми грецкими орехами (1 ст. ложка).

### САЛАТ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ С ЗЕЛЕНЬЮ

*Лук-порей – 200 г*  
*кинза (зелень) – 100 г*  
*орехи грецкие измельченные – 100 г*  
*мед – 2 ст. ложки*  
*масло оливковое – 2 ст. ложки*

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отбеленную часть стебля лука-порей и кинзу мелко нарезать. Ядра грецких орехов растолочь. Смешать измельченную зелень, лук-порей и орехи, добавив мед и оливковое масло. Подавать в охлажденном виде.