

Андрей Сазонов

Душевные рецепты вкусных блюд при диабете



От автора, или «Диетическое – не значит невкусное!»

Скажу откровенно – в болезнях нет ничего приятного, разве что школьники порой радуются насморку и кашлю, оставаясь дома в день контрольной работы.

Но не всякое утверждение можно вывернуть наизнанку. Я хочу сказать, что если в болезнях нет ничего приятного, то это еще не означает полное исчезновение радости из жизни человека, страдающего тем или иным заболеванием.

Взять к примеру сахарный диабет – хроническое заболевание, налагающее на человека целый ряд ограничений. Того нельзя, этого нельзя, а про вот это совсем забудь... Многие люди уверены, что заболев диабетом, они навсегда лишились одной из главных человеческих радостей – удовольствия, которое мы получаем от вкусной еды.

Почему?

Да потому, что диету соблюдать надо. А в понимании большинства людей диета это нечто «вареное, протертое и невкусное». Именно так, и никак иначе.

Эта книга написана для тех, кто убежден, кто уверен на все сто, кто знает с пеленок, что диетическое питание вкусным быть не может!

Не должно!

Не имеет права!

Для того чтобы доказать обратное, написана эта (и не только эта) книга!

Используя ее как руководство к действию каждый убедится в том, что:

«ДИЕТИЧЕСКОЕ – НЕ ЗНАЧИТ НЕВКУСНОЕ!»

Больше мне добавить нечего. Все остальное скажет эта книга...

Что такое сахарный диабет?

Значение правильного питания переоценить невозможно. В том числе и при сахарном диабете, тем более что при легком течении этого заболевания диета является единственным лечебным фактором, а в более тяжелых случаях – одним из основных.

В основе сахарного диабета лежит инсулиновая недостаточность – нарушение обмена

гормона инсулина, «производимого» поджелудочной железой. Она бывает абсолютной, когда поджелудочная железа вырабатывает мало инсулина, и тогда заболевание относят к так называемому первому типу (инсулинозависимый сахарный диабет), или же относительной, когда инсулина вырабатывается достаточно, но клетки организма теряют способность «распознавать», использовать этот самый инсулин, и тогда речь идет о сахарном диабете второго типа (инсулинонезависимом).

Недостаток инсулина, будь он относительным или абсолютным, приводит к увеличению глюкозы (виноградного сахара) в крови и появлению ее в моче вследствие нарушения обмена углеводов. Поскольку в организме человека все взаимосвязано, нарушением одного лишь углеводного обмена дело не ограничивается. Нарушаются также все остальные обмены: жировой, белковый, водный и минеральный.

Основными симптомами сахарного диабета являются:

- сильная жажда;
- учащенное и обильное мочеиспускание;
- потеря веса;
- слабость.

Если сахарный диабет не лечить или лечить неправильно, то это заболевание может привести к весьма тяжелым осложнениям или даже к летальному исходу. А одним из основных лечебных факторов, как мы уже знаем, является правильное питание.

Как должен питаться человек, страдающий сахарным диабетом?

А вот как. Прежде всего, он должен принимать пищу не реже пяти – шести раз в день и при этом строго придерживаться в своем суточном рационе дозволенной калорийности продуктов и соблюдать баланс между белками, жирами и углеводами. И питаться в строго определенные часы, с допустимым отклонением не более четверти часа.

И так всегда! Из дня в день, из месяца в месяц, из года в год!

Без нарушений и отклонений, чтобы исключить резкие колебания уровня глюкозы в крови и предупредить таким образом развитие грозных осложнений сахарного диабета.

Кроме того, следует высчитать свой нормальный вес (можно сделать это по простейшей формуле «нормальный вес» = «рост» – 100) и стараться не превышать его, ведь при увеличении массы тела снижается чувствительность клеток организма к инсулину.

Врачи рекомендуют придерживаться такого режима приема пищи:

- первый завтрак в 8–9 часов;
- второй завтрак в 11–12 часов;
- обед в 14–15 часов;
- полдник между 16.30 и 17.30 часами;
- первый ужин в 19 часов;
- второй ужин в 21–22 часа.

Суточная норма количества потребляемой пищи распределена между приемами следующим образом:

Первый завтрак – 25%

Второй завтрак – 10–15%

Обед – 25%

Полдник – 5–10%

Первый ужин – 25%

Второй ужин – 5–10%

Правильное питание при сахарном диабете способствует нормализации углеводного обмена, предупреждая тем самым нарушения жирового, белкового, водного и минерального обменов. В рационе людей, страдающих сахарным диабетом, ограничиваются углеводы (прежде всего сахар и сладости) и жиры, а белки можно

употреблять в обычном количестве. Приготавливают пищу преимущественно в отварном и запеченном виде.

Три группы продуктов – «можно», «осторожно» и «нельзя»!

Все продукты можно условно разделить на три группы.

К первой относятся те продукты, которые при сахарном диабете можно употреблять без ограничения, поскольку они имеют минимальную калорийность. Сюда все овощи, за исключением картофеля, кукурузы и бобовых (из бобовых в первую группу попали лишь стручки фасоли и консервированный зеленый горошек); зелень; некоторые фрукты, такие как лимоны и айва; из ягод – клюква; грибы; яичный белок; низкокалорийные напитки: чай, кофе (разумеется – без сливок и сахара), некоторые овощные соки, например томатный, и минеральная вода.

Для самостоятельного расчета собственной нормы питания можно воспользоваться приведенными ниже данными калорийности продуктов. Обратите внимание на то, что продукты, подлежащие готовке, указаны в сыром или в неприготовленном виде!

Вот такой калорийностью обладают продукты первой группы (указано количество килокалорий на 100 граммов продукта):

- огурцы, кабачки, листовой салат – 10;
- зелень петрушки и укропа, шпинат, баклажаны – 20;
- зеленый лук, сельдерей, щавель, редис, цветная капуста, белокочанная (в том числе и квашеная) капуста, помидоры, редька, зеленый и красный перец, тыква, репа – 20;
- краснокочанная и брюссельская капуста, грибы, стручки (обратите внимание – именно стручки!) фасоли, морковь – 30;
- корень петрушки, свекла, лук репчатый, консервированный зеленый горошек – 40;
- лимоны – 20;
- айва, клюква – 30;
- яичный белок – 50;
- шампиньоны – 30;
- минеральная вода – 0;
- чай и кофе без сахара – 0;
- томатный сок – 20.

Ко второй группе относятся низкокалорийные продукты: фрукты, крахмалосодержащие, белковые и молочные продукты. Их потребление следует ограничить примерно наполовину, разделив обычную норму на два. Во вторую группу входят: хлеб и хлебные продукты; макаронные изделия; яичный желток и яйцо в целом; крупы; молоко и молочные продукты обычной и пониженной жирности, например: творог с содержанием жира менее четырех процентов, сыры с содержанием жира менее тридцати процентов; нежирные сорта мяса, нежирная рыба, из мясных продуктов – нежирная вареная колбаса; субпродукты; овощи, не вошедшие в первую группу: картофель, кукуруза, зрелые и сушеные бобовые; все фрукты с ягодами, кроме лимона и айвы, вошедших в первую группу, а также высококалорийных сухофруктов и винограда; фруктовые (кроме виноградного) и некоторые овощные соки.

Вот какова их калорийность:

- свежий зеленый горошек – 70;
- картофель, кукуруза – 80;
- фасоль (бобы) – 340.
- манная, гречневая, перловая, ячневая, пшенная крупы и рис – 330;
- вермишель, макароны – 340;
- овсяные хлопья – 350.
- ржаной хлеб – 200;

- пшеничный серый хлеб – 230;
- пшеничный белый хлеб – 260;
- сушки, баранки – 300;
- апельсины, ананасы, абрикосы, грейпфруты, мандарины, персики, малина, брусника, клубника, черника, черная и красная смородина – 40;
- груши, яблоки, вишни, крыжовник – 50;
- сливы – 55;
- черешня, инжир – 60;
- бананы – 80;
- обезжиренный кефир – 40;
- снятое молоко – 45;
- пастеризованное молоко, натуральный кефир, простокваша – 50;
- цельное молоко – 65;
- обезжиренный творог – 90;
- окунь, лещ, щука, карп, треска, навага, ставрида, минтай, ледяная – 60;
- скумбрия, лососевые, морской окунь, сельдь – 150;
- курица (без кожи) – 110;
- почки, сердце, печень, мозги – 110;
- постная баранина – 150;
- говяжий язык – 175;
- кролик – 190;
- постная говядина – 140;
- постная свинина – 200;
- сосиски – 230;
- докторская колбаса – 250;
- яйца куриные – 160;
- кетчуп – 110;
- морковный, апельсиновый, ананасовый, грейпфрутовый, персиковый, яблочный соки – 50.

В последнюю, третью, группу входят высококалорийные продукты и все виды алкогольных напитков. К продуктам с высоким содержанием калорий относятся: масло (как сливочное, так и растительное); жирные сорта мяса, жирная рыба (балык, осетровые), сало, копчености, колбасы, кроме нежирных вареных; яичный желток; кожа птицы; мясные, рыбные и овощные консервы в масле; сметана, сливки, жирный творог и жирные сыры; майонез; семечки, орехи; сахар, мед, варенья, джемы, конфеты, шоколад, печенье и другие сладкие кондитерские изделия, в том числе и мороженое; сладкие напитки.

Эти продукты полностью исключаются из рациона питания при сахарном диабете. В отдельных случаях (праздничное застолье и т. п.) их можно употребить в пищу, но при соблюдении двух условий. Первое условие – «запретное» следует есть в минимальных количествах. Второе условие – в один день нельзя есть сразу два запрещенных к употреблению продукта, пусть даже и в минимальных количествах. Так что если вы после ужина намерены съесть на десерт шарик мороженого по случаю собственного дня рождения, то не сдабривайте за обедом ложкой сметаны щавелевый суп. Будьте благоразумны – и все у вас будет хорошо.

Вот вам, для сравнения, калорийность продуктов третьей группы:

- изюм и другие сухофрукты – 300;
- сливки десятипроцентной жирности – 115;
- сливки двадцатипроцентной жирности – 215;
- сырки творожные сладкие – 320;
- сметана двадцатипроцентной жирности – 250;
- сметана тридцатипроцентной жирности – 270;
- относительно «жирные» сыры: сулугуни, брынза, «пошехонский» – 250;

- все плавленые сыры – 290;
- «жирные» сыры: рокфор, чеддер, «голландский», «эдамский» «российский» – 340–450;
- осетровые, балык, рыба в масле – 250–300;
- жирная говядина – 270;
- жирная баранина – 300;
- жирная свинина – 400;
- утка – 380;
- гусь – 300;
- ветчина – 300;
- «любительская» колбаса – 280;
- варено-копченая колбаса – 350;
- копченая салями – 400;
- грудинка, корейка – 450;
- черная и красная икра – 250;
- яичный желток – 330;
- растительное масло – 900;
- сливочное масло – 750–1100;
- маргарин, майонез – 730;
- семечки, орехи – 650;
- виноградный сок – 75;
- варенье (включая на ксилите или фруктозе), мармелад, зефир – 300;
- мед – 320;
- сахар, карамель, песочное пирожное с кремом – 400;
- бисквитное пирожное с кремом – 430;
- халва – 500;
- шоколад – 550;
- пиво – 60;
- квас – 100;
- сухие вина – 80;
- сухое шампанское – 100;
- сладкие вина – 150;
- водка – 300;
- коньяк – 360.

Сбалансированность пищи

Кроме калорийности пищи, имеет значение ее сбалансированность, иначе говоря, соотношение белков, жиров и углеводов в суточном пищевом рационе. Белки должны составлять в нем 15–20 %, углеводы – 50–55 %, жиры – 30 %. Нелишне знать, что, употребляя в пищу один грамм жира, наш организм получает девять килокалорий, которые полностью им усваиваются. При употреблении одного грамма белка, мы получаем четыре килокалории, одна из которых используется в процессе усвоения этого самого грамма белка. Один грамм углеводов дает нам те же четыре килокалории, но на их усвоение придется потратить целых две.

Отсюда можно сделать вывод, что уменьшение удельного веса жирной пищи в суточном рационе значительно снижает калорийность пищи и помогает избежать ожирения. Кроме того, ограничение употребления животных жиров предотвращает развитие атеросклероза.

Белки требуются организму для построения тканей и органов в целом. Белки бывают животного и растительного происхождения. Употребление продуктов, содержащих белок, практически не оказывает влияние на уровень содержания глюкозы в крови. Исключение составляют молоко и молочные продукты, содержащие молочный сахар – лактозу,

который в процессе пищеварения распадается до глюкозы. В кисломолочных продуктах, таких как кефир или простокваша, содержание лактозы снижено. Следовательно, при сахарном диабете не следует чрезмерно увлекаться молоком, ведь двести пятьдесят миллилитров молока дают нам столько же глюкозы, что и кусок белого хлеба весом в сто пятьдесят граммов!

Жиры являются для нас источником энергии, кроме того, они входят в состав гормонов, например – гормонов надпочечников. Как и белки, жиры бывают растительными и животными. При сахарном диабете (да и вообще) предпочтение следует отдавать жирам растительного происхождения, поскольку они не содержат холестерина, а стало быть, не являются фактором, способствующим развитию атеросклероза.

Углеводы делятся на быстроусвояемые, повышающие содержание глюкозы в крови уже через три-пять минут после употребления их в пищу, и сложные. К быстроусвояемым углеводам относятся так называемые моносахариды – чистый сахар, глюкоза (особенно в растворах). Они начинают всасываться еще в ротовой полости.

Сложные углеводы повышают уровень глюкозы в крови через двадцать-тридцать минут после их приема. К сложным углеводам относятся ди- и полисахариды. Они сперва должны расщепиться на простые углеводы – моносахариды, которые будут всасываться в желудочно-кишечном тракте и поступать в кровь. Процесс распада требует времени, оттого и уровень глюкозы в крови поднимается не сразу.

Такие углеводы, как клетчатка, совсем не всасываются, но приносят пользу своей способностью препятствовать быстрому всасыванию углеводов. Помимо этого клетчатка существенно улучшает, стимулирует процесс пищеварения и препятствует развитию запоров. Клетчатка содержится во всех продуктах растительного происхождения (кроме прошедших отжим). Больше всего ее в ржаных и пшеничных отрубях, гречневой, овсяной, ячневой и перловой крупах, сырых овощах – таких как морковь, свекла, тыква.

Занимаясь расчетом удельного веса продукта в суточном рационе питания при сахарном диабете, необходимо учитывать его «сахароповышающее» действие, а также скорость всасывания углеводов, входящих в его состав.

Следует учесть, что подогретая или жидкая пища, усваивается организмом быстрее. Кроме того, быстрее своих обычных собратьев усваиваются обезжиренные продукты. Всасываемость пищи увеличится, если запивать ее газированными напитками.

По влиянию на уровень содержания глюкозы в крови (в сравнении с чистой глюкозой) все углеводы делятся на пять групп.

К первой группе относятся: мальтоза (солодовый сахар), мед, «воздушный» рис, кукурузные хлопья, картофельное пюре, различные виды сладких напитков. Все они повышают уровень глюкозы в крови на 90–110 %.

Во вторую группу входят: серый и белый хлеб, сухое печенье, крекеры и т. п., хрустящие хлебцы, рис, пшеничная мука, крахмал, пиво. Углеводы этой группы повышают уровень глюкозы в крови на 70–90 %.

Третью группу составляют фруктовые соки, не содержащие сахара, овсяные хлопья, бананы, хлеб с отрубями, ржаной хлеб, вареный картофель, кукуруза, свекловичный и тростниковый сахара, повышающие уровень глюкозы в крови на 50–70 %.

В четвертую группу входят: молоко, йогурт (не содержащий сахара), кефир, макаронные изделия, бобовые, фрукты, мороженое. Все они повышают уровень глюкозы в крови на 30–50 %.

И наконец, к пятой группе относятся чечевица, соевые бобы, орехи и фруктоза. При употреблении в пищу этих продуктов, уровень глюкозы в крови повышается менее чем на 30 %.

Что такое «хлебная единица»?

Некоторые читатели могут подумать, что «хлебной единицей» называют батон или буханку, и ошибутся, потому что «хлебная единица» это совсем другое.

С целью упрощения подсчета содержания в продуктах определенного количества углеводов и их калоража в практику было введено понятие «хлебная единица» – ХЕ, позволяющее мгновенно оценить углеводную ценность продукта. Система ХЕ является международной. За одну хлебную единицу (ХЕ) условно принимают двенадцать граммов углеводов. Такое их количество содержится в двадцати пяти граммах черного хлеба (это средний кусок, толщиной приблизительно в сантиметр).

Разрабатывая свою индивидуальную диету, помните, что ваш рацион должен быть разнообразным, что пищу нужно равномерно распределять на весь день, на пять или шесть приемов, при этом продукты в целом должны содержать определенное количество ХЕ. В зависимости от типа и степени тяжести сахарного диабета, наличия осложнений и сопутствующих заболеваний, массы тела, интенсивности ежедневной физической нагрузки и медикаментозной терапии суточная норма потребляемых в пищу продуктов составляет от восьми до двадцати двух ХЕ.

Данная система хороша и тем, что она позволяет легко, просто и правильно заменять одни продукты другими, разнообразя питание. Ниже приведены количества того или иного продукта, содержащего 1 ХЕ:

- молоко, кефир, сливки – 200 мл;
- белый хлеб – 20 г;
- черный хлеб – 25 г;
- сухое печенье, крекеры, сухари (в т. ч. и панировочные) – 15 г;
- лапша, вермишель, рожки, макароны – 15 г;
- кукуруза – 100 г;
- гречневая крупа, кукурузные хлопья, манная крупа, мука (любая), овсяная и перловая крупы, овсяные хлопья, пшено, рис – 15 г;
- картофель жареный – 35 г;
- картофельное пюре – 75 г;
- картофельные чипсы – 25 г;
- картофель вареный – 65 г;
- айва, ананас, брусника, ежевика, смородина, черника – 140 г;
- абрикосы, киви, манго – 110 г;
- арбуз – 270 г;
- апельсин – 150 г;
- банан, виноград, хурма – 70 г;
- вишня, груша, сливы, яблоко – 90 г;
- гранат, грейпфрут – 170 г;
- дыня – 100 г;
- инжир – 80 г;
- мандарины – 150 г;
- клубника, земляника – 160 г;
- крыжовник, персик – 120 г;
- малина, мандарины – 150 г;
- квас, пиво – 250 мл;
- мороженое – 50–65 г;
- сахар кусковой и сахар-песок – 10 г.

Количество ХЕ в смешанных продуктах, таких, как например блины, котлеты, пироги, вареники и пельмени, рассчитывается в зависимости от удельного веса исходных компонентов.

Как учесть условия работы и массу тела при расчете суточного рациона?

Правильный расчет калорийности суточного рациона выполняется с учетом трудовой деятельности. По степени физической активности виды трудовой деятельности условно подразделяются на пять групп:

- Первая группа – умственный труд (научные работники, экономисты, офисные работники и т. п.).
- Вторая группа – легкий физический труд или умственный с незначительными физическими нагрузками (медсестры, швеи, педагоги, продавцы, парикмахеры и т. п.).
- Третья группа – умеренный физический труд (рабочие-станочники, врачи-хирурги, слесари и т. п.).
- Четвертая группа – тяжелый физический труд (рабочие нефтяной промышленности, сельскохозяйственные рабочие, строители и т. п.).
- Пятая группа – крайне тяжелый физический труд (землекопы, шахтеры, грузчики и т. п.).

Если условно обозначить калорийность среднего рациона, как СК, то суточное количество энергии для тех, кто относится к первой группе будет рассчитываться по формуле: $СК + 1/6 СК$.

Для второй группы: $СК + 1/3 СК$

Для третьей: $СК + 1/2 СК$

Для четвертой: $СК + 2/3 СК$

Для пятой: $СК \cdot 2$.

Масса тела влияет на расчет необходимого количества суточной энергии следующим образом. Если нормальный вес (вычисляемый по формуле «рост» – 100) не превышен, то такому человеку требуется двадцать пять килокалорий на один килограмм веса в сутки. Превышение нормального веса до десяти процентов снижает количество калорий до двадцати килокалорий на один килограмм веса в сутки. При превышении массы тела до пятидесяти процентов суточная норма калорий на килограмм веса становится равна семнадцати килокалориям, а при превышении массы тела больше чем наполовину этот показатель становится равным пятнадцати.

Стандартные наборы продуктов суточного рациона

Для тех, кому неохота возиться с расчетами, ниже приведены усредненные наборы продуктов суточного рациона, рассчитанные исходя из массы тела.

Хлеб черный 300 г

Сметана 15 г

Картофель 140 г

Масло сливочное 15 г

Овощи (кроме картофеля) 700 г

Масло растительное 10 г

Мука 5 г

Крупа гречневая, овсяная, перловая 50–55 г

Сахар 20 г

Ксилит 30 г

Мясо нежирное – 120 г

Соус томатный 15 г

Куры нежирные, без кожи – 150 г

Яблоки 200 г

Чай 1 г

Колбаса вареная, типа «докторской» 50 г
Кофе 3 г
Сок томатный 200 г
Творог обезжиренный 100 г
Яйцо – 2 штуки
Молоко 540 г
Кефир простокваша 200 г
При нормальной массе тела (калорийность 2500 ккал):
Хлеб черный 150 г
Кефир 220 г
Картофель 70 г
Сметана пониженной жирности – до 10 г
Овощи (кроме картофеля) 550 г
Масло сливочное 10 г
Крупа гречневая 50 г
Масло растительное 2 г
Мясо (говядина II категории) 110 г
Мука 5 г
Соус томатный 5 г
Яйцо 2 штуки
Яблоки 220 г
Творог обезжиренный 100 г
Ксилит 30 г
Молоко 550 г
При превышении нормальной массы тела от десяти до пятидесяти процентов (калорийность – 1800–2000 ккал):
Мясо нежирное (телятина) 200 г
Фрукты (кроме винограда) 300 г
Рыба (хек, треска, судак, лещ) 100 г
Горошек зеленый 30 г
Мука пшеничная 10 г
Яйцо 1 штука
Масло растительное 5 г
Молоко (кефир, простокваша) 250 г
Масло сливочное 5 г
Чай 1 г
Картофель 50 г
Кофе 3 г
Овощи (без картофеля) 150 г
Соль 4 г
При превышении нормальной массы тела свыше пятидесяти процентов (калорийность – 900–1000 ккал):
Главный принцип в этом случае – снижение суточной калорийности за счет значительного уменьшения количества жиров в рационе и замены их белками.

Чем заменить сахар?

Хотелось бы сказать несколько слов о сахарозаменителях и аналогах сахара, употребляемых при сахарном диабете. Аналоги сахара – фруктоза, ксилит и сорбит – относятся к калорийным подсластителям. Их допустимая суточная норма не должна превышать сорока граммов. Людям с избыточным весом использовать аналоги сахара не

следует. Им подойдут сахарозаменители, которые в отличие от аналогов сахара некалорийны.

Фруктоза (левулоза) производится из растительного сырья. Она медленно всасывается из пищеварительного тракта и усваивается в большей степени без влияния инсулина, поэтому уровень глюкозы в крови при ее употреблении в пищу поднимается незначительно. В одном грамме фруктозы содержится около четырех килокалорий. В горячих блюдах фруктоза по вкусу идентична глюкозе, в холодных – вдвое слаще, следовательно ее лучше добавлять в холодные блюда, а для горячего чая или кофе использовать другой аналог, например ксилит.

Ксилит (пентитол, ксилитол) производится из древесины. Усваивается подобно фруктозе и практически не влияет на уровень глюкозы в крови. В одном грамме ксилита содержится чуть менее четырех килокалорий. Ксилит слаще сорбита, по уровню сладости он близок к сахарозе. Ксилит подходит не всем. У некоторых людей он может вызывать вздутие живота, тошноту, понос.

Сорбит (сорбитол, гекситол), как и фруктоза, производится из растительного сырья. Медленно усваивается, практически не оказывая влияния на уровень глюкозы в крови. Побочные эффекты те же, что и у ксилита. По уровню сладости сорбит уступает сахарозе почти в три раза.

Сахарозаменители (аспартам, сахарин и др.) получают химическим путем.

Аспартам в двести раз слаще сахара. Он распадается при нагревании, поэтому может использоваться только для подслащивания холодных блюд.

Сахарин слаще сахара в 300–500 раз. Он не расщепляется в организме человека и выводится почками. Некоторые люди находят, что сахарин имеет немного неприятный привкус.

Пример недельного меню при сахарном диабете

ДЕНЬ НЕД. ПРИЕМ ПИЩИ	ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК	ВТОРОЙ ЗАВТРАК
ПОНЕДЕЛЬНИК	помидоры, творог обезжиренный, чай (с ксилитом) или молоко	каша гречневая на молоке, молоко
ВТОРНИК	морковь тертая, суфле творожное из обезжиренного творога, чай (с ксилитом)	каша гороховая, молоко
СРЕДА	салат из свежей капусты, одно яйцо, кофе с молоком	каша перловая молочная, молоко
ЧЕТВЕРГ	помидоры, творог обезжиренный, кофе с молоком	каша овсяная молочная, молоко
ПЯТНИЦА	сырники из обезжиренного творога, чай с ксилитом, морковь тертая	каша гречневая молочная, молоко
СУББОТА	одно яйцо, салат из свежей капусты, кофе с молоком	каша перловая молочная, молоко
ВОСКРЕСЕНЬЕ	омлет белковый, помидоры, кофе с молоком	каша овсяная молочная, молоко

ОБЕД	ПОЛДНИК	УЖИН	ВТОРОЙ УЖИН
рассольник с мясом, мя- со отварное или тушеное с салатом из свежих ово- щей (помидоры, огурцы, зелень) в качестве гарни- ра, сок томатный	два средних яблока	салат из свежей капусты, при- правленный со- ком лимона, ом- лет белковый, чай (с ксилитом)	кефир
суп перловый на кури- ном бульоне, курица обжаренная, пюре мор- ковное, сок томатный	два апельсина	салат из квашеной капусты со свек- лой, рыба, приго- товленная на пару	просток- ваша
щи на мясном бульоне, мясо отварное, каша гречневая рассыпчатая с маслом	один грейпфрут	творог нежирный	кефир
борщ с мясом и смета- ной, рыба заливная, са- лат из свежей капусты с растительным маслом, сок томатный	два яблока	икра кабачковая, котлеты морков- ные, чай (с кси- литом)	просток- ваша
суп чечевичный пост- ный, мясо отварное, капуста тушеная, сок морковный	два апельсина	салат из свежих овощей (помидо- ры, огурцы, зе- лень), омлет бел- ковый, чай с мо- локом	кефир
суп щавелевый, рулет мясной паровой с туше- ной морковью, сок томатный	два яблока	творог обезжи- ренный, помидо- ры, чай с молоком	кефир
борщ на мясном бульо- не, котлеты мясные па- ровые, капуста тушеная, сок морковный	грейпфрут	нежирный тво- рог, морковь тер- тая, чай (с ксили- том)	просток- ваша

Пищевые растения, рекомендуемые к употреблению при сахарном диабете

Употребление в пищу растительной клетчатки способствует снижению уровня сахара крови. Кроме того, пищевые растения способствуют нормализации работы кишечника, снижают всасывание излишков углеводов и жиров. Такие растения лучше употреблять в сыром виде или же слегка припущенными, чтобы не лишиться в процессе термической обработки множества полезных веществ.

Черная смородина, в 100 г которой содержится 200 мг витамина С и 372 мг калия прекрасно восполнит дефицит этих веществ. Корнеплоды топинамбура (земляной груши)

содержат вещество, оказывающее сахаропонижающее действие.

Полезна при сахарном диабете ежевика сизая, в плодах которой содержатся фруктоза, витамины С и Е, каротин, соли калия, марганец и медь. Из листьев ежевики, содержащих много дубильных веществ и органических кислот, таких как яблочная, щавелевая, аскорбиновая, можно заваривать превосходный лекарственный чай. Листья ежевики входят в состав противодиабетических сборов, продающихся в аптеках. Лечебное действие ежевики многогранно, эта невзрачная на вид ягода оказывает потогонное, мочегонное, противовоспалительное, бактерицидное, отхаркивающее и успокаивающее действие. Кроме чая, из листьев ежевики можно приготовить целебный настой, залив 300 мл кипятка 30 г измельченных листьев и настояв их в течение трех часов. По 100 мл процеженного настоя принимают трижды в день перед едой.

В качестве действенного мочегонного средства, помогающего выведению из организма излишков глюкозы, можно использовать бруснику обыкновенную. Ее ягоды едят в сыром виде, а также пьют трижды в день за час до еды по 100 мл отвара из сушеных листьев брусники (30 г измельченных сушеных листьев кипятят в 300 мл воды в течение 5–10 минут, а затем остужают и процеживают).

Сахароснижающим действием обладает и барбарис обыкновенный. При сахарном диабете используются свежие ягоды, сок и отвар листьев барбариса. Отвар готовят пятиминутным кипячением 30 г измельченных листьев или корней растения в 300 мл воды. Принимают процеженный отвар по 25 мл трижды в день за несколько минут до еды.

Во все диабетические сборы непременно входят листья черники, оказывающие помимо прочего мочегонное и сахароснижающее действие. Ягоды черники снижают артериальное давление. Отвар готовится кипячением 30 г измельченных листьев черники в 300 мл воды в течение 10–15 минут. Как обычно – дают остыть, процеживают и принимают по 25 мл три раза в день за несколько минут до еды.

Шиповник присутствует в противодиабетических сборах благодаря тому, что биологически активные вещества, входящие в его состав, укрепляют сосуды и вены, улучшают снабжение клеток кислородом, а также благодаря содержанию множества витаминов.

Теперь, когда мы узнали все, что нам нужно знать о питании при сахарном диабете, настала пора перейти к нашим душевным рецептам!

Салаты

У каждого из нас есть свой любимый салат, а может, даже и не один.

Приготовить салат легко и просто, никаких особых кулинарных навыков для этого не требуется. Взял требуемые ингредиенты, нарезал, заправил, смешал – и, пожалуйста, можно наслаждаться! Никаких поварских секретов знать не надо, как не надо овладевать никакими особыми навыками. Разве что запастись терпением, чтобы нарезать все компоненты салата должным образом и не иметь нарушений координации движения, чтобы ненароком не добавить в салат кусочек собственного пальца. Но даже если вы нетерпеливы, как подросток перед первым свиданием, и руки ваши ходят ходуном после целого дня работы отбойным молотком, то не стоит отчаиваться – выберите подходящий по цене и набору функций кухонный комбайн, и он все сделает за вас – и нарежет, и смешает. Только есть придется самим, но ведь вы не собираетесь уступать эту приятную обязанность кому-либо, не так ли?

Салат хорош как сам по себе, так и в компании с другими блюдами. Он может стать вашим ужином, а может послужить гарниром к мясным и рыбным блюдам. В качестве гарнира салат особенно ценен для диабетиков, потому что прекрасно заменяет столь вредоносные для них макароны и жареный картофель.

В салат можно нарезать все что угодно. Проявить фантазию, смешать доселе не смешиваемые никем ингредиенты, заправить их только что придуманной заправкой и... Вариантов два – или вы войдете в историю, подобно пресловутому французскому повару Оливье, или, скривившись, отправите свое творение в помойное ведро. Ничего страшного – думаете Оливье перепортил мало продуктов, пока не получил свой знаменитый салат?

В состав практически любого салата входят овощи, превращая его в подлинный кладезь витаминов!

Но не стоит воспринимать все салаты как нечто легкое и полезное – салат салату рознь! Все зависит от состава. Один салат, как, например, салат из свежих помидоров и огурцов, заправленный свежей же зеленью, при сахарном диабете можно есть практически ежедневно, а про тот же самый салат «оливье» лучше забыть навсегда. Или почти навсегда, позволяя себе две-три ч. л. в новогоднюю ночь как дань традиции.

Раздел, посвященный салатам, не случайно самый большой. Ведь в питании людей, страдающих сахарным диабетом, зелени, большинству овощей и ряду фруктов, из которых и состоят салаты, отводится первое место. Вдобавок салаты позволяют существенно разнообразить питание.

Прежде чем перейти к рецептам, хотелось бы напомнить несколько правил и несколько «салатных» хитростей, которые помогут вам готовить самые вкусные и самые полезные салаты на свете.

Правило первое: Все фрукты и овощи перед употреблением должны быть тщательно вымыты. Под проточной водой, зачастую с использованием мочалки, щетки и мыла. Особенно это касается зелени и корнеплодов! Кстати говоря, если овощи и фрукты можно мыть водой любой температуры, то при мытье зелени следует пользоваться холодной или чуть теплой водой – от горячей воды некоторые виды зелени могут потерять или изменить свой вкус.

Правило второе: Салаты из сырых овощей не готовятся впрок! Их следует непосредственно перед употреблением, поскольку при длительном хранении салаты теряют как питательную ценность, так и вкусовые качества.

Правило третье: Не варите впрок овощи для салатов! Лучше всего сварить их за час до приготовления салата, чтобы они успели остыть и, не потеряв ни витаминов, ни вкуса, пошли бы в дело. Из этих же соображений не стоит разваривать овощи.

С правилами мы закончили и можем перейти к «хитростям». Вот они:

- добавление 1 ст. л. уксуса в воду при варке овощей помогает полнее сохранить витамин С, который в кислой среде более устойчив;
- еще лучше готовить овощи на пару – при этом способе потери витаминов минимальны;
- шпинат, зеленую стручковую фасоль и все виды капусты следует варить в открытой посуде, чтобы они не потеряли (изменили) свой цвет.

Не забывайте про калорийность заправки при расчете общей калорийности салата! В нашем деле мелочей нет!

Заправки для салатов

Перед тем как перейти непосредственно к салатам, нелишне будет ознакомиться с самыми распространенными рецептами салатных заправок и соусов.

Начнем мы с горчичной заправки, прекрасно подходящей для мясных салатов. При желании ею можно заправлять и овощные салаты. Готовится она крайне просто – три грамма горчицы, треть яичного желтка, соль на кончике ножа смешиваются и растираются, затем в полученную смесь тонкой струей при непрерывном помешивании

вливается растительное масло, вся масса взбивается вручную венчиком (миксер здесь ни к чему), по окончании добавляем две ст. л. шестипроцентного натурального яблочного или винного уксуса (старайтесь всегда использовать уксус природного происхождения, а не синтетический) и процеживаем через ситечко или два-три слоя марли. Вот и все.

Салатная заправка готовится столь же просто. Две части растительного масла смешиваем с одной частью шестипроцентного натурального яблочного или винного уксуса, добавляем, стараясь не переборщить, соль и перец. Еще раз смешиваем – и заправляем салат. Особенно хороша (и полезна) эта заправка, приготовленная на качественном оливковом масле.

Соус с укропом и петрушкой – вкусен и полезен, правда, с ним придется немного повозиться. Но заверяю вас – результат того стоит. Сначала придется отварить овощи – морковку, капусту, свеклу, короче говоря – что есть под рукой и что вы сегодня намерены съесть. Один стакан отвара овощей доводим до кипения, в другом размешиваем столовую ложку муки, и когда первый стакан закипит, вливаем в него второй при постоянном помешивании. Доводим смесь до кипения, продолжая помешивать ее, добавляем полстакана молока и снимаем с огня. Измельчаем петрушку и укроп (количество зелени оставляю на ваше усмотрение), высыпая в успевший немного остынуть отвар, перемешиваем, добавляем соль по вкусу. Остывший до комнатной температуры соус готов к употреблению.

Вместо молока можно взять три-четыре ложки нежирной сметаны. Это допускается. Вот и все о заправках и соусах.

– Так мало?! – возмутятся некоторые читатели. – Ничего себе! А где, спрашивается, соус «бешамель»? Где рецепт приготовления майонеза в домашних условиях? И как мог этот, с позволения сказать, автор забыть о сметанном соусе с хреном или горчицей?!

– Дорогие мои! – отвечу я. – Прежде всего, я рад, что моя книга заинтересовала людей столь сведущих в кулинарии! Соус «бешамель» – это чудо! Домашний майонез – это песня! А уж сметанный соус с хреном или горчицей – это вообще симфония вкуса! Но вот одна беда – жирноваты они чересчур, и для питания при сахарном диабете не годятся. Но будьте уверены – если я начну писать книгу «Как за двадцать дней набрать тридцать пять килограммов», то уж в ней-то я подробно остановлюсь на всем том, что не вошло в эту. Вспомню про бешамель, подробно расскажу про майонез и перечислю с десяток сметанных соусов! Публично обещаю и торжественно клянусь!

Вам уже известны правила и «хитрости», о которых следует помнить при приготовлении салатов, сам процесс крайне прост, поэтому мои пояснения в этом разделе будут минимальными.

Салаты из зелени

Салаты из зелени полезны, недороги и не требуют много времени на приготовление. Промыв зелень, не забывайте дать воде стечь, а то и высушите зелень при помощи салфеток или полотенца.

Салат из зеленого салата, заправленный лимонным соком

Ингредиенты:

3–4 кочешка зеленого салата

1 ст. л. лимонного сока

соль, красный молотый сладкий перец

Нарежьте листья зеленого салата, заправьте лимонным соком, добавьте соли и молотого красного сладкого перца. При желании в салат можно нарезать стебель зеленого чеснока и несколько стеблей зеленого лука, или же веточку-другую укропа. Лимонный сок можно заменить 3 %-ным натуральным яблочным или винным уксусом.

Салат из зеленого салата с огурцами и помидорами

Ингредиенты:

4 кочешка зеленого салата

2–3 помидора

2–3 свежих огурца

1 пучок зеленого лука

2 ст. л. 3 %-ного натурального уксуса

немного петрушки и укропа

соль

Овощи вымойте и нашинкуйте, заправьте уксусом (или лимонным соком), посолите по вкусу, перемешайте, выложите в салатницу и украсьте измельченной зеленью.

Салат из зеленого салата с помидорами

Ингредиенты:

4 кочешка зеленого салата

2–3 помидора, несколько веточек укропа

2 ст. л. лимонного сока или натурального 3 %-ного уксуса

соль, черный молотый перец

1/2 ч. л. горчицы

Листья салата вымойте, измельчите, добавьте нарезанные ломтиками помидоры, добавьте лимонный сок, предварительно смешанный с горчицей, посыпьте мелко порубленным укропом.

Салат из зеленого салата с редисом

Ингредиенты:

4 кочешка зеленого салата

1 пучок редиса

2 ст. л. лимонного сока или 3 %-ного натурального уксуса

несколько веточек петрушки и укропа

Листья салата вымойте, нашинкуйте, добавьте нарезанный кружочками редис, измельченные петрушку и укроп и лимонный сок. Перемешайте и наслаждайтесь!

Салат из зеленого салата со свежими огурцами

Ингредиенты:

3–4 кочешка зеленого салата

3 свежих огурца

2 ст. л. лимонного сока

3 ст. л. простокваши

2 пучка зеленого лука, несколько веточек укропа

соль

Свежие огурцы очистите от кожицы, не забыв удалить семена, затем нарежьте тонкими ломтиками, посолите, сложите в сито и дайте стечь соку, после чего смешайте их с измельченными листьями зеленого салата и мелко нарубленным зеленым луком. В завершение залейте простоквашей, смешанной с лимонным соком, а перед подачей на стол посыпьте измельченной зеленью укропа.

Салат из зеленого салата с соусом из простокваши

Ингредиенты:

3–4 кочешка салата

1 пучок редиса

2–3 свежих огурца

1/2 пучка зелени петрушки

1 стакан простокваши

1 ч. л. лимонного сока или 3 %-ного натурального уксуса

соль

Нарежьте листья салата тонкой соломкой, петрушку измельчите, смешайте с салатом и выложите на середину салатницы. Вокруг салата выложите кружочки редиса, нарезанные соломкой огурцы, а между ними поместите веточки петрушки и посолите салат. Затем взбейте простоквашу, добавьте в нее сок лимона или уксус и размешайте. Получившийся соус подайте в соуснике вместе с салатом.

Салат из зеленого салата с чесноком

Ингредиенты:

4 кочешка зеленого салата

сок половины лимона

3–4 дольки чеснока

соль и черный молотый перец

Нарежьте листья салата тонкой соломкой, залейте лимонным соком, добавьте растертый с солью чеснок и поперчите.

Салат из зеленого лука с орехами

Ингредиенты:

1 пучок зеленого лука

10 грецких орехов

полстакана простокваши

Измельчите зеленый лук, добавьте мелко нарубленные ядра грецких орехов, хорошо перемешайте и заправьте простоквашей.

Салат из зеленого лука с петрушкой

Ингредиенты:

1/2 пучка зеленого лука

2 пучка петрушки

1 лимон

1 ст. л. растительного масла

соль

Лук и петрушку мелко нарежьте, посолите и оставьте на 5–10 минут. Очищенный лимон нарежьте маленькими кубиками, смешайте с луком и петрушкой, заправьте растительным маслом и снова хорошо перемешайте.

Салат из зеленого лука с редисом

Ингредиенты:

1 пучок зеленого лука

2 пучка редиса

1/2 стакана простокваши

черный молотый перец

соль

Мелко нарежьте зеленый лук, добавьте натертый на крупной терке редис, добавьте соль и перец, перемешайте и заправьте простоквашей.

Салат из зеленого лука с творогом

Ингредиенты:

1–2 пучка зеленого лука

1,5 стакана свежего обезжиренного творога

1/2 стакана простокваши

немного зелени петрушки и укропа

соль

Мелко нарежьте зеленый лук, добавьте творог, посолите, перемешайте все и залейте простоквашей. В завершение украсьте измельченной зеленью петрушки и укропа.

Салат из зеленого лука со шпинатом и щавелем

Ингредиенты:

2 пучка зеленого лука

пучок шпината

пучок щавеля

1/2 пучка петрушки

10 маслин

2 ст. л. лимонного сока или 3 %-ного натурального уксуса

соль

Зеленый лук, шпинат, щавель и петрушку мелко нарежьте, посолите, полейте уксусом (лимонным соком) и размешайте. Выложенный в салатницу салат украсьте маслинами.

Каждому желудку – по своей метле!

Шпинат – не самый популярный овощ. А зря – ведь шпинат обладает множеством полезных свойств. Французы называли его «метлой желудка», потому что он прекрасно выводит шлаки из организма. Кроме того, зелень шпината славится высоким содержанием фолиевой кислоты, уступая первенство только зелени петрушки. Богатый набор витаминов, особенно группы В, оказывает общеукрепляющее действие, а высокое содержание витамина Е, являющегося активным антиоксидантом, защищает клетки от

преждевременного старения.

Как и всяким инструментом, «метлой желудка» надо пользоваться правильно. Блюда из шпината рекомендуется съедать сразу же по приготовлении, так как при длительном хранении азотнокислые соли, находящиеся в шпинате, превращаются во вредные для организма азотистые соли, иначе называемые нитритами. По той же причине срезанную зелень шпината не стоит хранить дольше двух дней. Если вы не успеваете съесть ее, то заморозьте или засушите впрок.

Старайтесь употреблять в пищу молодую зелень шпината, так как в зрелой избыточно накапливается щавелевая кислота.

Салат из зеленого лука с яблоками

Ингредиенты:

1 пучок зеленого лука

2–3 зеленых яблока

2 ст. л. яблочного сока

1 ст. л. очищенных грецких орехов

соль

Зеленый лук мелко нарежьте, добавьте натертые на крупной терке яблоки (очищенные от кожуры!), перемешайте и залейте яблочным соком. Затем посолите, выложите в салатницу и сверху посыпьте толчеными ядрами грецких орехов. Незабываемый вкус!

Салат из сельдерея и творога

Ингредиенты:

1 средний корень сельдерея

1/2 пачки (100 г) творога

5–6 яблок

4–5 грецких ореха

1/2 стакана простокваши

2 ст. л. лимонного сока

Очистите сельдерей от кожицы и натрите на крупной терке. Снимите кожицу с яблок, удалите сердцевины и нарежьте мякоть тонкими ломтиками. Сразу же, пока яблоки не потемнели, сбрызните их лимонным соком. Творог разомните вилкой, добавьте простоквашу и хорошо перемешайте до образования однородной массы. Ядра грецких орехов измельчите и добавьте в творог. Смешайте сельдерей и творог и выложите в салатницу.

Внимание: Листья одуванчика перед употреблением следует выдержать не менее полчаса в холодной соленой воде, чтобы они потеряли горький вкус!

Салат из листьев одуванчика

Ингредиенты:

суповая тарелка (с верхом) листьев одуванчика

3–4 стебелька зеленого лука

несколько веточек петрушки

несколько веточек укропа

1 ст. л. лимонного сока или 3 %-ного натурального уксуса

черный молотый перец

соль

Листья одуванчика вымойте и на 30 минут уложите в миску с холодной подсоленной водой. Затем откиньте на дуршлаг, дав стечь воде, и мелко нарубите. Петрушку и лук измельчите. Соедините все, сбрызните уксусом, посолите, поперчите и перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками укропа.

Салат из ревеня с редисом

Ингредиенты:

2–3 пучка ревеня

1 пучок редиса

1 пучок зеленого лука

1/2 стакана простокваши

черный молотый перец

соль

Нарежьте редис кружками, добавьте мелко нарубленные зеленый лук и ревень, посолите и поперчите, заправьте простоквашей и перемешайте.

Салат из ревеня с укропом

Ингредиенты:

2–3 пучка ревеня

1 пучок укропа

1 пучок зеленого лука

1 помидор

1 ст. л. лимонного сока

Зеленый лук, ревень и укроп мелко нарежьте, посолите, заправьте простоквашей, перемешайте и украсьте кружками помидора.

Салат из красного репчатого лука с яблоками и простоквашей

Ингредиенты:

1–2 головки красного репчатого лук,

2–3 яблока

1/2 пучка зеленого лука

1/2 стакана простокваши

соль

Репчатый лук тонко нашинкуйте. Зеленый лук мелко нарежьте. Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину, нарежьте соломкой. Затем соедините все, заправьте простоквашей, посолите и перемешайте.

Салат из репчатого лука

Ингредиенты:

2 головки репчатого лука

1 морковь

1/2 стакана простокваши

Репчатый лук нарежьте кольцами, залейте кипятком на 10–15 минут, чтобы, как говорится, «убить злость». Затем воду слейте, добавьте натертую на крупной терке морковь, заправьте простоквашей, перемешайте и выложите в салатницу.

Салат из листьев подорожника и лука

Ингредиенты:

суповая тарелка (с верхом) листьев подорожника

6–7 стрелок зеленого лука

2 ст. л. натертого хрена

6–8 листьев крапивы

1/2 стакана простокваши

1 ч. л. лимонного сока

черный молотый перец

соль

Листья подорожника и крапивы хорошо вымойте, опустите на 1 минуту в кипящую подсоленную воду, затем откиньте на сито или дуршлаг, давая стечь воде, и мелко нарубите. Зеленый лук измельчите. Все соедините, посолите, добавьте лимонный сок и перец, заправьте простоквашей, смешанной с натертым хреном, и перемешайте.

Не всяк сорняк плох

Известно ли вам, что в считающейся сорняком крапиве содержится более сотни полезных веществ?

Крапиву используют для лечения многих хронических заболеваний, при которых понижена сопротивляемость организма. Также полезна крапива при анемии, поскольку способствует увеличению количества гемоглобина и эритроцитов в крови. Хороша крапива при заболеваниях печени, желудочно-кишечного тракта, дыхательной системы. Но далеко не все знают, что употребление листьев этого растения снижает уровень глюкозы в крови.

Очень полезный при диабете крапивный напиток готовится так: свежие листья крапивы промывают, измельчают, помещают в термос и заливают кипятком из расчета 0,5 литра воды на 2 ст. л. измельченных листьев крапивы. Это лучше делать вечером, чтобы, настоявшись в течение ночи, настой к утру был бы готов. Процедите его и принимайте по 1/4 стакана трижды в день за полчаса до еды.

Да, обращаю ваше внимание на то, что готовить этот напиток впрок не стоит, – с течением времени настой «слабеет». Максимальный срок его хранения – двое суток.

Салат из лука-порей

Ингредиенты:

3–4 стебля лука-порея

1 яблоко

2 ст. л. 3 %-ного натурального уксуса или лимонного сока

черный молотый перец

соль

Нарежьте мелко лук-порей. Очищенное от кожуры яблоко натрите на крупной терке. Соедините все, полейте уксусом, посолите, поперчите и перемешайте.

Салат из репчатого лука с растительным маслом

Ингредиенты:

2–3 луковицы

2–3 яблока

1 клубень картофеля

2 ст. л. растительного масла

петрушка, укроп

соль

Репчатый лук нарежьте полукольцами, добавьте очищенные и натертые на крупной терке яблоки. Картофель отварите в кожуре, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Затем все соедините с мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, выложите в салатницу и заправьте растительным маслом. Готовый салат можно украсить зеленью петрушки.

Салат из лука-порея с простоквашей

Ингредиенты:

4 стебля лука-порея

3 яблока

1/2 стакана простокваши

зелень петрушки и укропа

соль

Лук-порей промойте и поварите в слегка подсоленной воде в течение 2–3 минут. Затем откиньте его на дуршлаг, чтобы стекла вода, дайте остыть и мелко нарежьте. Яблоки натрите на крупной терке, смешайте их с луком, посыпьте солью по вкусу. Салат заправьте простоквашей и сверху украсьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из репчатого лука со свеклой

Ингредиенты:

3 луковицы

1 сырая свекла

1 яблоко

1/2 стакана простокваши, листья зеленого салата

1 ч. л. уксуса

соль

Репчатый лук, свеклу и яблоко очистите от кожуры и натрите на мелкой терке. Затем добавьте соль и уксус, заправьте простоквашей и все перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте листьями салата.

Салат из лука с редькой

Ингредиенты:

3 луковицы

1 редька

1/2 стакана простокваши

зелень петрушки

Лук очистите и нарежьте тонкими кольцами. Редьку очистите и натрите на мелкой

терке. Затем все перемешайте и заправьте простоквашей. Готовый салат посыпьте зеленью петрушки.

Салат из лука с творожным соусом

Ингредиенты:

3 луковицы

1 стакан творожного соуса

зелень укропа и петрушки

Для соуса:

1/2 стакана творога

стакан молока

сахар

горчица по вкусу

соль

Репчатый лук мелко нарубите, заправьте творожным соусом и посыпьте зеленью укропа и петрушки. Для приготовления соуса творог разомните деревянной ложкой, добавьте молоко, соль, горчицу и взбейте до получения однородной массы.

Салат из сельдерея с яблоками и помидорами

Ингредиенты:

1 корень сельдерея

2 яблока

1 луковица

2 помидора

2 ст. л. томатного сока

1 ч. л. лимонного сока

соль

Корень сельдерея отварите, очистите и нарежьте кубиками. Яблоки очистите, удалите сердцевину и нарежьте небольшими дольками. Репчатый лук порежьте полукольцами, помидоры нарежьте кубиками. Затем все посолите, перемешайте и залейте салатной заправкой, приготовленной из томатного сока, воды и лимонного сока. Сверху салат украсьте кружками помидоров.

Внимание: Для того чтобы натертый сельдерей не почернел, прежде чем вы смешаете его с другими продуктами, сбрызните его лимонным соком или натуральным уксусом!

Салат из сельдерея с яблоками и простоквашей

Ингредиенты:

2–3 корня сельдерея

2 яблока

1/2 стакана простокваши

1 ст. л. лимонного сока

черный молотый перец

зелень петрушки и укропа

соль

Корень сельдерея очистите, отварите и нарежьте тонкими полосками. Яблоки очистите, натрите на крупной терке и сбрызните лимонным соком. Сельдерей смешайте с яблоками, посолите, посыпьте перцем по вкусу, заправьте простоквашей и перемешайте. Готовый салат можно украсить дольками яблок и веточками зелени.

Салат из сельдерея с яблоками и лимонным соком

Ингредиенты:

3–4 корня сельдерея

3–4 яблока

1/2 стакана ядер грецких орехов

1/2 стакана простокваши

2 ст. л. лимонного сока

соль

Сельдерей очистите и нарежьте соломкой, добавьте нарезанные кубиками очищенные яблоки, мелко нарезанные ядра грецких орехов. Салат заправьте соусом, приготовленным из лимонного сока, соли и простокваши, затем поставьте в холодильник на пару часов. Перед подачей на стол салат украсьте ядрами грецких орехов и кусочками яблока.

Салат из зелени сельдерея

Ингредиенты:

зелень сельдерея

1 луковица

1 лимон

простокваша

соль

Зелень сельдерея вымойте, мелко нарубите, добавьте натертый на мелкой терке лук и мелко нарезанный лимон без цедры, все перемешайте и посолите. Затем выложите в салатницу и заправьте простоквашей.

Салат из сельдерея с яблоками и брынзой

Ингредиенты:

3 корня сельдерея

3–4 яблока

250 г обезжиренной брынзы

2 столовые ложки растительного масла

2–3 ломтика лимона

1 ст. л. лимонного сока

зелень укропа

Корни сельдерея отварите в подсоленной воде, очистите и нарежьте кубиками и точно так же нарежьте очищенные яблоки. Брынзу натрите на крупной терке, все перемешайте и заправьте растительным маслом с добавлением лимонного сока. Готовый салат посыпьте зеленью укропа и украсьте тонкими ломтиками лимона.

Салат из сельдерея и сладкого перца

Ингредиенты:

2 корня сельдерея
2 яблока
2 стручка сладкого перца
2 ст. л. лимонного сока
зелень петрушки
соль

Корни сельдерея вымойте, очистите, нарежьте соломкой, добавьте нарезанные соломкой яблоки и стручки сладкого перца. Затем все заправьте лимонным соком, посолите, перемешайте и украсьте зеленью петрушки.

Салат из сельдерея со свеклой

Ингредиенты:

2 корня сельдерея
1 корень петрушки
1 корень пастернака
1 морковь
1/4 кочана красной капусты
1/4 кочана белой капусты
1 свекла
1/2 стакана простокваши
3 ст. л. 3 %-ного фруктового уксуса
соль

Натрите на крупной терке сельдерей, морковь, пастернак, петрушку и свеклу, посолите по вкусу и оставьте на 20 минут. Красную и белую капусту нашинкуйте, перетрите с солью и оставьте на 15–20 минут. Затем все отожмите, сложите в салатницу, заправьте простоквашей и уксусом и хорошо перемешайте. Дайте салату настояться в течение четверти часа и подавайте к столу.

Салат из сельдерея с творогом

Ингредиенты:

1 средний корень сельдерея
2–3 яблока
1/2 стакана творога
5 грецких орехов
2 ст. л. молока
лимонный сок по вкусу

Очищенный корень сельдерея натрите на крупной терке. Яблоки очистите, удалите сердцевину и также натрите на крупной терке, перемешайте их с сельдереем и полейте лимонным соком. Творог взбейте с молоком и заправьте им салат. Добавьте мелко нарезанные или толченые ядра грецких орехов и еще раз перемешайте.

Салат из сельдерея с яблоками и луком

Ингредиенты:

1–2 корня сельдерея
1 стебель лука-порея

2 яблока
1/2 стакана простокваши
1/2 ч. л. горчицы
зелень петрушки и укропа
черный молотый перец
соль

Очищенный корень сельдерея натрите на мелкой терке. Лук-порей нарежьте кольцами, яблоки натрите на крупной терке. Затем все перемешайте и залейте заправкой из простокваши, горчицы, соли и перца. Салат можно украсить зеленью и небольшими кусочками яблока.

Салат из сельдерея и сырой моркови

Ингредиенты:
2 корня сельдерея
3 моркови
1/2 стакана простокваши
1 ст. л. лимонного сока
4–5 грецких орехов
соль

Сырые очищенные сельдерей и морковь натрите на крупной терке, заправьте простоквашей, лимонным соком, посолите и добавьте толченые орехи.

Салат из сельдерея и вареной моркови

Ингредиенты:
1–2 корня сельдерея
2–3 моркови
1 ст. л. красного сухого вина
1 ч. л. лимонного сока
зелень укропа

Морковь и корни сельдерея отварите до готовности в подсоленной воде, остудите, очистите и натрите на крупной терке. Перемешайте, добавьте вино и лимонный сок и перемешайте снова. Салат можно украсить веточками укропа.

Лирическое отступление, посвященное сельдерею

Всем хорош сельдерей! И эфирных масел в нем не так уж много, поэтому он подходит людям с заболеваниями почек, печени и желудочно-кишечного тракта, и старение он замедляет, и обеспечивает устойчивость клеток организма к вредным воздействиям! Так вот удачно соединились в одном растении витамины и минералы. А еще сельдерей улучшает водно-солевой обмен в организме, обладает мочегонным эффектом, в результате чего способствует выведению из организма лишней воды, а также нормализации веса, и совершенно не стимулирует аппетит!

Вот он какой – сельдерей!

Салат из сельдерея с капустой и яблоками

Ингредиенты:
2 корня сельдерея

1/3 вилка белокочанной капусты
2 яблока
1 ст. л. 3 %-ного натурального уксуса
1 ст. л. сухого красного вина
несколько стебельков зелени петрушки и укропа
соль

Очищенный сельдерей натрите на крупной терке, капусту нашинкуйте, добавьте очищенные и натертые на крупной терке яблоки. Затем все перемешайте, посолите, добавьте вино, уксус, соль по вкусу. Салат украсьте веточками зелени.

Салат из сельдерея с лимонным соком

Ингредиенты:
10 корней сельдерея
5 ст. л. лимонного сока
соль

Очищенные корни сельдерея нарежьте тонкой соломкой, полейте лимонным соком. Затем перетрите с солью, чтобы сельдерей был мягким. Выложите в салатницу и сразу подавайте к столу. И немедленно съедайте – ведь у этого простого в приготовлении салата просто ошеломляющий вкус!

Салат из сырого сельдерея с медом

Ингредиенты:
3–4 корня сельдерея
2 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. жидкого меда
1/2 стакана простокваши
1 яблоко
несколько ломтиков лимона для украшения

Очищенные корни сельдерея мелко нарубите, полейте лимонным соком и медом и заправьте простоквашей. Сверху салат можно украсить дольками яблок или ломтиками лимона.

Салат из сельдерея с кресс-салатом

Ингредиенты:
2–3 корня сельдерея
большой пучок кресс-салата
1/2 стакана простокваши

Сельдерей промойте, нарежьте небольшими кусочками и отварите в подсоленной воде. Затем сельдерей остудите, очистите и смешайте с мелко нарезанным кресс-салатом, заправьте все простоквашей и перемешайте.

Салат из сельдерея с апельсином

Ингредиенты:
4–5 корней сельдерея

1 апельсин
4–5 яблок
4–5 стручков болгарского перца
1/2 стакана простокваши
1/2 лимона
1 ч. л. меда

Яблоки и сельдерей очистите и нарежьте тонкими полосками. Добавьте к ним нарезанный колечками болгарский перец, полейте лимонным соком, смешанным с медом, разведенным в небольшом количестве теплой кипяченой воды, затем заправьте простоквашей, перемешайте и украсьте дольками апельсина.

Салат из сельдерея с рисом

Ингредиенты:

пучок листьев сельдерея
1/2 стакана коричневого риса
3 кислых яблока
1 стакан простокваши
1 лимон
красный молотый сладкий перец
несколько стебельков зелени петрушки
соль

Рис отварите, очищенные яблоки нарежьте небольшими кусочками, сельдерей мелко нарубите. Затем все перемешайте, заправьте простоквашей, смешанной с перцем и лимонным соком, и оставьте на 20–30 минут. Перед подачей на стол салат посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Салат из щавеля с морковью

Ингредиенты:

2 пучка щавеля
2 моркови
1 яблоко
1/2 луковицы
1 огурец
2 ст. л. растительного масла
несколько веточек укропа
1 редис

Листья щавеля вымойте и мелко нарубите. Морковь, яблоко и лук очистите и натрите на мелкой терке. Затем все перемешайте и добавьте нарезанный соломкой очищенный огурец. Заправьте салат растительным маслом, снова перемешайте, выложите в салатницу и украсьте кружочками редиса и веточками укропа.

Салат из щавеля с простоквашей

Ингредиенты:

2–3 пучка щавеля
1 стакан простокваши
1/3 пучка зелени петрушки и укропа

1 ст. л. красного сухого вина

соль

Щавель, петрушку и укроп вымойте холодной водой и мелко нарежьте. Затем посолите и залейте смесью из взбитой простокваши с красным вином. Сверху салат украсьте веточками укропа.

Салат из щавеля с кислыми яблоками

Ингредиенты:

1–2 пучка щавеля

2 кислых яблока

1 долька чеснока

1 луковица

1 пучок редиса

зелень петрушки

1/2 стакана простокваши

Щавель вымойте и мелко нарубите. Яблоки очистите, удалите сердцевину, натрите на крупной терке. Затем соедините их, добавьте мелко нарубленный лук, тертый чеснок, ломтики редиса и все перемешайте. Выложите в салатницу, заправьте простоквашей и украсьте кружочками редиса и зеленью петрушки.

Несколько слов о щавеле

Молодые листья и стебли щавеля богаты множеством витаминов, а также калием, фосфором, кальцием, магнием, медью, цинком, натрием и такими редкими элементами, как бор, никель, титан, молибден. Есть в нем и ценные органические кислоты – яблочная, лимонная, щавелевая. Именно они придают растению характерную кислинку. Щавель весьма полезен при сахарном диабете и ожирении, а кроме того, он превосходно заживает язвы и раны, стимулируя регенерацию поврежденных тканей.

Салат из щавеля с лимонным соком

Ингредиенты:

2–4 пучка щавеля

сок 1/2 лимона

Листья щавеля вымойте, откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь. Затем нарежьте их соломкой, полейте лимонным соком и подайте на стол.

Салат из шпината с морковью

Ингредиенты:

3–4 пучка шпината

1 морковь

1 стакан простокваши

3 ст. л. лимонного сока

соль

Шпинат очистите от корешков и стеблей, промойте в нескольких водах, опустите в кипящую воду на 5 минут, затем откиньте на сито, дайте воде стечь и нарежьте соломкой. Добавьте натертую на мелкой терке морковь, посолите. Выложите в салатницу, полейте

лимонным соком, заправьте простоквашей и подайте на стол.

Салат из корешков шпината

Ингредиенты:

2–3 пучка корней шпината

1/4 стакана ядер грецких орехов

3–4 дольки чеснока

1 редис

2 ст. л. лимонного сока или 3 %-ного натурального уксуса

соль

Корешки шпината промойте холодной водой, отварите в небольшом количестве подсоленной воды. Затем полейте их уксусом или лимонным соком, дайте немного постоять, чтобы впиталась приправа. Чеснок и ядра грецких орехов измельчите, добавьте небольшое количество горячей воды, соли, размешайте, чтобы получилась густая кашица, залейте ею корешки шпината и все перемешайте. Салат выложите в салатницу и украсьте кружочками редиса.

Салат из шпината и свежих огурцов

Ингредиенты:

2 пучка шпината

2–3 свежих огурца

1/2 стакана простокваши

несколько стебельков зеленого лука и петрушки

соль

Шпинат вымойте и мелко нарежьте. Огурцы нарежьте мелкими кубиками, зеленый лук измельчите. Затем все перемешайте, посолите и заправьте простоквашей. Сверху салат посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из шпината с щавелем

Ингредиенты:

2 пучка зелени шпината

1 пучок щавеля

2–3 зубчика чеснока

2 ст. л. растительного масла

укроп

соль

Зелень мелко нарубите, добавьте растертый с солью чеснок, заправьте растительным маслом и хорошенько перемешайте.

Салат из листьев крапивы и лебеды

Ингредиенты:

суповая тарелка (с верхом) молодых листьев крапивы

суповая тарелка (с верхом) листьев лебеды
2 дольки чеснока
зеленый лук
1 ст. л. хрена
1/2 стакана простокваши
соль

Листья крапивы и лебеды хорошо промойте и опустите в кипяток на 20 минут, откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем листья мелко нарежьте, посолите, добавьте толченый чеснок. Все перемешайте, добавьте мелко нарезанный зеленый лук. Салат заправьте простоквашей, смешанной с хреном.

Салат из свекольной ботвы

Ингредиенты:

1 толстый пучок ботвы свеклы
долька чеснока
2 ст. л. лимонного сока
немного зелени петрушки
немного зелени кинзы
немного зелени укропа
1/4 стакана ядер грецких орехов
соль

Ботву свеклы промойте, мелко нарежьте, поварите в подсоленной воде в течение 10 мин, затем откиньте на дуршлаг. Как ботва остынет, мелко нарежьте ее, слегка разотрите деревянной ложкой и залейте смесью лимонного сока и измельченного и растертого с солью чеснока. Салат посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки, кинзы, укропа, а также толчеными ядрами грецких орехов.

Салат из листьев одуванчика и мать-и-мачехи

Ингредиенты:

суповая тарелка (с верхом) листьев одуванчика
суповая тарелка (с верхом) листьев мать-и-мачехи
суповая тарелка (с верхом) листьев зеленого салата
1 толстый пучок щавеля
4–5 свежих огурцов
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. меда
1/2 стакана сливок
зеленый лук и укроп

Огурцы очистите, нарежьте кружочками, добавьте мелко нарезанную зелень. Сливки смешайте с медом, лимонным соком, мелко нарезанным зеленым луком и укропом. Полученным соусом заправьте салат и украсьте его ломтиками свежего огурца.

Салат из листьев крапивы

Ингредиенты:

2 суповые тарелки (с верхом) листьев крапивы
1 пучок щавеля

суповая тарелка (с верхом) листьев одуванчика
суповая тарелка (с верхом) листьев подорожника
1 пучок зеленого лука
3–4 штуки редиса
1/2 стакана простокваши
соль

Переберите и промойте листья молодой крапивы, щавеля, одуванчика и подорожника. Мелко нарежьте их вместе с зеленым луком, перемешайте, заправьте простоквашей и посолите по вкусу. Салат украсьте кружочками редиса.

Салат из черемши

Ингредиенты:

1 свежий огурец
черемша
зеленый лук
укроп
2 свежих помидора или томатный сок
красный молотый сладкий перец
соль

Черемшу, зеленый лук, укроп мелко нарежьте. Свежий огурец очистите и нарежьте кубиками, добавьте мелко нарезанные помидоры или томатный сок. Затем все перемешайте, посолите и посыпьте перцем по вкусу. Готовый салат выложите в салатницу горкой и украсьте дольками огурцов.

Салат из листьев одуванчика с овощами

Ингредиенты:

суповая тарелка (с верхом) листьев одуванчика
суповая тарелка (с верхом) листьев молодой крапивы
суповая тарелка (с верхом) листьев подорожника
ядра 5 грецких орехов
1/2 стакана простокваши
1 ст. л. лимонного или клюквенного сока
1 огурец
1 помидор
немного укропа
немного зеленого лука

Затем всю зелень мелко нарежьте, добавьте измельченные ядра грецких орехов. Салат заправьте простоквашей, смешанной с лимонным или клюквенным соком, сверху украсьте нарезанными кружочками и звездочками овощами.

Салат из одуванчиков

Ингредиенты:

суповая тарелка (с верхом) листьев одуванчика
4 ст. л. рубленых грецких орехов
2 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. жидкого меда

Мелко нарезанные листья одуванчика смешайте с рублеными орехами. Салат заправьте лимонным соком, смешанным с медом.

Салат из одуванчиков и крапивы

Ингредиенты:

суповая тарелка (с верхом) листьев одуванчика

1 толстый пучок молодой крапивы

1/2 пучка зеленого лука

2 дольки чеснока

3–4 грецких ореха

2 ст. л. сока клюквы

1 ст. л. рассола квашеной капусты

2 ст. л. сухого красного вина

Смешайте мелко нарубленные листья одуванчика с предварительно ошпаренной, нарезанной крапивой, добавьте зеленый лук и измельченный чеснок. Смешайте клюквенный сок, рассол квашеной капусты и вино. Полученным соусом заправьте салат и украсьте его ядрами грецких орехов.

Салат из одуванчиков с овощами

Ингредиенты:

2 суповые тарелки (с верхом) листьев одуванчика

1 пучок зелени петрушки

1 крупная морковь

1–2 сладких перца

3 ст. л. рубленых грецких орехов

1–2 помидора

1 лимон

2 зубчика чеснока

черный молотый перец

соль

Листья одуванчика мелко нарубите, посолите и посыпьте перцем. Добавьте натертую на крупной терке морковь, сладкий перец и помидоры, нарезанные кружочками, измельченные ядра грецких орехов, лимон, чеснок, зелень петрушки. Затем все перемешайте и немедленно съедайте!

Салат из свекольной ботвы с кресс-салатом

Ингредиенты:

3 толстых пучка ботвы молодой свеклы

1 пучок кресс-салата

1/2 стакана простокваши

Свекольную ботву мелко нарежьте вместе с кресс-салатом, перемешайте и заправьте простоквашей.

Салат из сельдерея с овсяными хлопьями

Ингредиенты:

2–3 корня сельдерея

1/3 стакана овсяных хлопьев

3/4 стакана холодной кипяченой воды

1/2 стакана холодного кипяченого молока

1 яблоко

1 лимон

В овсяные хлопья влейте холодную кипяченую воду и оставьте на 1 час. Затем добавьте в хлопья молоко. Очищенное яблоко натрите на мелкой терке. Сельдерей вымойте и мелко нарежьте. После этого все соедините, перемешайте и заправьте соком одного лимона.

Салат из лопуха

Ингредиенты:

7–8 листьев молодого лопуха

1 пучок укропа

ядра 3–4 грецких орехов

1 ч. л. тертого хрена

1/2 стакана простокваши

соль

Листья лопуха хорошо вымойте, обдайте кипятком и нарежьте. Добавьте мелко нарубленный укроп, тертый хрен, соль. Салат заправьте простоквашей и украсьте ядрами грецких орехов.

– Тут не раз встретился нам грецкий орех, – скажет кто-нибудь из пытливых читателей. – Разве стоит употреблять его при диабете? Грецкий орех – тяжелая и жирная пища!

– Грецкий орех является общеукрепляющим средством! – отвечу я. – Ведь масло, входящее в его состав, снижает уровень холестерина и сахара в крови. Грецкий орех применяется для лечения сахарного диабета. Так, например, перегородки из 40–50 грецких орехов заливают стаканом кипятка и томят на водяной бане в течение часа. А затем принимают по чайной ложке трижды в день за несколько минут до еды. И обратите внимание, в моих рецептах указывалось небольшое количество грецких орехов. Так, чтобы и положительный эффект от них был, и лишних калорий не набрать.

Овощные салаты

Салат из моркови, зеленого горошка и яблок

Ингредиенты:

4–5 штук моркови

2–3 яблока

3/4 стакана зеленого консервированного горошка

стакан простокваши

лимонный сок по вкусу

соль

Морковь вымойте, отварите, охладите, очистите и нарежьте мелкими кубиками. С яблок снимите кожицу, удалите сердцевину и мелко их нарежьте. Для того чтобы очищенные яблоки не потемнели, сбрызните их лимонным соком. Затем соедините морковь и яблоки, добавьте консервированный зеленый горошек и сахар. Посолите, заправьте простоквашей, перемешайте и уложите в салатницу. Сверху салат можно украсить фигурными ломтиками моркови и яблок.

Салат из моркови с капустой

Ингредиенты:

2–3 моркови

1/2 кочана свежей белокочанной капусты

2–3 яблока

1/2 стакана простокваши

зелень петрушки

рассол квашеной капусты

соль и сахар по вкусу

Очищенные морковь и яблоки натрите на терке, добавьте нашинкованную капусту, перемешайте с простоквашей. Салат заправьте рассолом, посыпьте зеленью петрушки, перцем, сахаром и солью.

Салат из моркови с клюквой

Ингредиенты:

3–4 моркови

1/2 стакана клюквы

1/3 кочана капусты

1/2 стакана простокваши

Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке. Добавьте мелко нашинкованную капусту, клюкву. Затем все перемешайте, выложите в салатницу и заправьте простоквашей.

Салат из моркови с кочанным салатом

Ингредиенты:

2 моркови

1 кочешок кочанного салата

1 головка репчатого лука

1 помидор

1/2 стакана простокваши

лимонный сок

укроп

соль

Нарежьте соломкой морковь, кочанный салат и репчатый лук. Добавьте к ним нарезанный дольками свежий помидор, перемешайте, посолите, заправьте простоквашей, слегка сбрызните лимонным соком и посыпьте измельченным укропом.

Салат из моркови с луком

Ингредиенты:

7–8 штук моркови

1 луковица

сок 1 лимона

1/2 стакана простокваши

соль

Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке. Затем мелко нарежьте лук и смешайте с морковью, посолите по вкусу. Салат заправьте лимонным соком и простоквашей.

Салат из моркови с лимонным соком

Ингредиенты:

5–6 штук моркови

2 ст. л. лимонного сока

1 луковица

1/2 стакана простокваши

1 ст. л. натертого хрена

несколько веточек петрушки

молотые ядра грецких орехов

соль

Очищенную морковь натрите на терке, добавьте лимонный сок, мелко нарубленный репчатый лук, натертый хрен, соль, нарезанную петрушку. Заправьте все простоквашей. Салат сверху можно посыпать толчеными орехами.

Салат из моркови, меда и орехов

Ингредиенты:

3–4 моркови

1/2 стакана ядер грецких орехов

2 ст. л. меда

лимонный сок

соль

Очищенную морковь натрите на мелкой терке, посолите и полейте лимонным соком. Добавьте толченые орехи (грецкие орехи можно заменить арахисом), мед и размешайте.

Салат из моркови с крыжовником

Ингредиенты:

3–4 моркови

1 стакан крыжовника

1/2 ст. л. меда

зелень петрушки

Морковь очистите, вымойте и натрите на крупной терке. Добавьте свежий вымытый крыжовник, перемешайте и заправьте медом, разведенным в небольшом количестве теплой кипяченой воды. Сверху салат можно посыпать измельченной зеленью петрушки.

Салат из моркови и огурцов

Ингредиенты:

3–4 моркови

3 огурца

2 ст. л. укропа

1/2 стакана простокваши

соль

Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке. Огурцы очистите и нарежьте полукольцами. Затем все перемешайте, добавьте укроп, простоквашу, посолите по вкусу.

Салат из моркови с творогом

Ингредиенты:

3–4 моркови

1/2 стакана творога

1/2 стакана простокваши

1 небольшая луковица

немного укропа

тмин

Морковь вымойте, очистите, натрите на крупной терке. Творог смешайте с простоквашей, а затем – с морковью. Добавьте мелко нарезанный лук, тмин и измельченный укроп и перемешайте еще раз.

Салат из моркови с чесноком

Ингредиенты:

3–4 моркови

4–5 зубчиков чеснока

полстакана простокваши

соль на кончике ножа

несколько веточек зелени петрушки

Морковь очистите, вымойте и натрите на мелкой терке. Добавьте растертый с солью и сахаром чеснок, полейте простоквашей и перемешайте. Готовый салат украсьте кружочками моркови и веточками зелени.

Салат из моркови с простоквашей и яблоками

Ингредиенты:

2–3 моркови

1 яблоко

1/2 стакана простокваши

Очищенную морковь натрите на мелкой терке, очищенное яблоко – на крупной, затем добавьте простоквашу и перемешайте.

Салат из моркови с хреном

Ингредиенты:

3–4 моркови

1 корень хрена

1 кислое яблоко
1 луковица
2 ст. л. гранатового сока
1/2 стакана простокваши
зелень укропа и петрушки

Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке. Хрен и лук натрите, очищенное яблоко нарежьте мелкими кубиками. Затем заправьте простоквашей, добавьте сок граната и перемешайте. Выложите в салатницу и украсьте веточками укропа и петрушки.

Салат из моркови с яблоками и лимоном

Ингредиенты:
3–4 моркови
2 небольших яблока
1 ч. л. меда
цедра и сок 1/2 лимона

Морковь очистите, вымойте и натрите на мелкой терке. Добавьте натертые на крупной терке яблоки, лимонную цедру. Затем заправьте соком лимона, медом и перемешайте.

Салат из моркови с грецкими орехами и лимонным соком

Ингредиенты:
3–4 моркови
5–10 грецких орехов
сок 1/2 лимона
несколько листьев мяты

Очищенную морковь натрите на мелкой терке, добавьте измельченные ядра грецких орехов, листья мяты. Заправьте соком лимона и перемешайте.

Салат «Эсперанса»

Ингредиенты:
4 моркови
3 яблока
1 пучок зеленого лука
1/2 стакана простокваши

Очищенные яблоки и морковь по отдельности натрите на мелкой терке, измельчите зеленый лук. Затем в глубокое блюдо уложите слоями толщиной в палец морковь, яблоки, зеленый лук. Сверху залейте простоквашей.

Салат из моркови, яблок и сельдерея

Ингредиенты:
2–3 яблока
3–4 моркови
1 небольшой кочешок корней сельдерея
1 ст. л. хрена
лимонный сок

Яблоки, морковь и сельдерей очистите от кожуры, натрите на крупной терке и перемешайте. Добавьте натертый хрен по вкусу, заправьте лимонным соком и еще раз перемешайте.

Салат из моркови с консервированным горошком

Ингредиенты:

1 стакан консервированного горошка

3 моркови

1/2 стакана простокваши

сок граната по вкусу

1/2 пучка зелени петрушки и укропа

Морковь натрите на крупной терке, смешайте с зеленым горошком, рубленой зеленью укропа и петрушки. Добавьте гранатовый сок по вкусу, заправьте простоквашей, перемешайте и выложите в салатницу.

Салат из стручков фасоли с картофелем

Ингредиенты:

2 стакана стручковой фасоли

1 крупный клубень картофеля или два средних

3 помидора

1 лимон, стакан простокваши

несколько перьев зеленого лука

черный молотый перец по вкусу

соль

Стручки фасоли отварите в подсоленной воде в течение пяти минут, затем фасоль откиньте на дуршлаг, чтобы дать воде стечь. Очищенный картофель отварите и остудите. Стручки фасоли и картофель измельчите, посыпьте солью и перцем, полейте лимонным соком, заправьте простоквашей и перемешайте. Готовый салат украсьте ломтиками помидоров и мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из печеной свеклы

Ингредиенты:

2–3 свеклы

2 ст. л. лимонного сока

немного зелени петрушки и укропа

соль

Свеклу испеките, очистите, нарежьте соломкой. Затем посолите, заправьте лимонным соком, перемешайте и посыпьте сверху измельченной зеленью петрушки и укропа.

Салат из свеклы с грецкими орехами

Ингредиенты:

3–4 свеклы

1 стакан ядер грецких орехов

1 ч. л. 3 %-ного фруктового натурального уксуса

1 зубчик чеснока
1/2 стакана простокваши
несколько веточек укропа

Свеклу отварите, охладите, очистите, нашинкуйте соломкой или натрите на крупной терке. Добавьте измельченные ядра грецких орехов, толченый чеснок, простоквашу и уксус. Все перемешайте, выложите в салатницу, сверху полейте остатками простокваши и украсьте веточками укропа.

Салат из свеклы с простоквашей

Ингредиенты:

3–4 свеклы
1 стакан простокваши
1 пучок петрушки
красный молотый сладкий перец

Свеклу вымойте, отварите, очистите, нарежьте соломкой, уложите в салатницу и полейте простоквашей. Можно добавить немного красного сладкого перца. Сверху салат посыпьте мелко нарезанной петрушкой.

Салат из свеклы с луком

Ингредиенты:

5–6 штук столовой свеклы
2 головки красного репчатого лука
4 ст. л. лимонного сока или 3 %-ного натурального уксуса
соль

Сырую свеклу очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Добавьте мелко нарезанный репчатый лук. Салат заправьте лимонным соком или натуральным уксусом и посолите.

Салат из свеклы с капустой

Ингредиенты:

2 свеклы
1/3 вилка капусты
2 ст. л. лимонного сока
соль

Вымытую свеклу испеките в духовке, остудите и очистите. Нашинкуйте свежую белокочанную капусту, посолите и разомните руками, а затем смешайте с нарезанной печеной свеклой. Добавьте лимонный сок и перемешайте.

Салат из свеклы с луком и яблоками

Ингредиенты:

2–3 средние по размеру свеклы
1 луковица
1 яблоко
тмин

1 ст. л. хрена
сок граната по вкусу
2 ст. л. сухого красного вина

Сырую свеклу вымойте, очистите и натрите на мелкой терке. Яблоко очистите, удалите сердцевину и нарежьте соломкой, добавьте нашинкованный лук, хрен. Затем заправьте тмином, гранатовым соком и красным вином и тщательно все перемешайте.

Салат из свеклы с огурцами

Ингредиенты:
2 средние по размеру свеклы
2 свежих огурца
зеленый лук
1/2 стакана простокваши
соль

Свеклу отварите, очистите и нарежьте кубиками. Добавьте мелко нарезанные свежие огурцы и зеленый лук. Заправьте простоквашей, посолите и перемешайте.

Салат из свеклы, огурцов и редиса

Ингредиенты:
2–3 свеклы
1–2 свежих огурца
1 пучок редиса
1/2 стакана простокваши
1 зубчик чеснока
2–3 веточки зелени петрушки
3–5 штук алычи

Сырую свеклу вымойте, очистите, натрите на крупной терке. Добавьте нарезанные соломкой огурцы и редис и дольки алычи. Затем все перемешайте, залейте простоквашей, посыпьте зеленью петрушки и рубленым чесноком.

Салат из свеклы с сельдереем

Ингредиенты:
1–2 свеклы
2 малосольных огурца
1 корень сельдерея
1/2 стакана простокваши

Очищенную вареную свеклу, сельдерей и огурцы нарежьте кубиками. Перемешайте, заправьте простоквашей и выложите в салатницу.

Салат из свеклы и сырых овощей

Ингредиенты:
1 свекла
1 морковь

2 яблока
1/2 корня сельдерея
сок 1/2 лимона
красный молотый сладкий перец по вкусу
несколько веточек зелени петрушки
соль

Очищенные сырую свеклу, сырую морковь, яблоки и корень сельдерея натрите на крупной терке. Полученную смесь заправьте соком лимона, посолите и поперчите по вкусу, а затем все перемешайте и украсьте зеленью петрушки.

Салат из свеклы с чесноком

Ингредиенты:
2 свеклы
2–3 зубчика чеснока
1 ст. л. натертого хрена
1 ст. л. растительного масла
соль

Свеклу отварите, очистите и натрите на крупной терке. Добавьте измельченный чеснок, хрен, все перемешайте, посолите, положите сахар по вкусу и заправьте растительным маслом.

Салат из свеклы с яблоками и простоквашей

Ингредиенты:
2 свеклы
2 яблока
5 грецких орехов
4 ст. л. простокваши

Свеклу отварите, остудите, очистите и натрите на крупной терке. Яблоки очистите, удалите сердцевину, натрите на мелкой терке, а ядра грецких орехов измельчите в ступе. Затем все перемешайте и заправьте простоквашей.

Салат из свеклы с яблоками и чесноком

Ингредиенты:
4 свеклы
1/2 стакана простокваши
2 зубчика чеснока
2 небольших яблока
немного зелени петрушки

Свеклу отварите, остудите, очистите и натрите на крупной терке. Добавьте растертый с солью чеснок, натертые на крупной терке яблоки и залейте простоквашей. Размешайте. Готовый салат посыпьте измельченной зеленью петрушки.

Салат из свеклы с творогом

Ингредиенты:

1–2 свеклы

1/2 стакана творога

1/2 стакана молока

тмин

соль

Свеклу отварите, остудите, очистите и натрите на мелкой терке. Добавьте тмин, соль по вкусу и растертый с молоком творог, а затем перемешайте.

Внимание: В салате особенно хороши помидоры, очищенные от кожицы. Для облегчения процесса чистки помидоров их можно ошпарить крутым кипятком или с нажимом «прогладить» по всей поверхности тупой стороной ножа.

Салат из помидоров с простоквашей

Ингредиенты:

7–8 помидоров

1 пучок зеленого лука

1/2 стакана простокваши

Помидоры вымойте, нарежьте дольками и выложите в салатницу или на блюдо. Посыпьте мелкорубленным зеленым луком, залейте простоквашей.

Салат из помидоров, огурцов и зеленого салата

Ингредиенты:

4–5 свежих помидоров

3–4 свежих некрупных огурца

1 стакан простокваши

зеленый салат

зелень петрушки и укропа

соль

Салат вымойте, нарежьте тонкой соломкой и уложите на середину салатницы горкой. Затем зеленый салат обложите ломтиками помидоров и огурцов, посолите, полейте простоквашей, перемешайте все и посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Салат из фаршированных помидоров

Ингредиенты:

6–7 помидоров

1 зубчик чеснока

1 пучок петрушки

1/2 стакана простокваши

черный молотый перец по вкусу

соль

Спелые помидоры вымойте, срежьте верхушки, ложкой удалите сок и семена из помидоров, посыпьте их солью. Вымойте петрушку, нарежьте и растолките вместе с чесноком и растительным маслом. Затем посолите и посыпьте перцем по вкусу.

Приготовленным фаршем наполните помидоры. Дайте им постоять 2 часа, чтобы помидоры приобрели запах петрушки и чеснока. Перед подачей на стол полейте простоквашей.

Салат «Синьор помидор»

Ингредиенты:

5 помидоров средней величины

2 кочешка зеленого салата

5 зеленых яблок

1/2 стакана простокваши

2 ст. л. лимонного сока

соль

Помидоры обдайте кипятком, очистите от кожицы, нарежьте ломтиками и уложите в салатницу. Листья зеленого салата вымойте, крупно нарежьте и положите на помидоры. Яблоки очистите от кожицы и семян, нарежьте тонкими ломтиками и уложите на помидоры с зеленым салатом. Салат заправьте простоквашей, смешанной с солью и лимонным соком.

Салат из помидоров, яблок и сельдерея

Ингредиенты:

3–4 крупных зрелых яблока

2 помидора

1 луковица

1 корень сельдерея

2 ст. л. лимонного сока

1/2 стакана томатного сока

Сельдерей отварите, очистите от кожуры и нашинкуйте. Добавьте очищенные от кожуры и мелко нарезанные яблоки, помидоры и луковицу. Затем приготовьте маринад из воды, сахара, томатного и лимонного сока и залейте им приготовленный салат.

Помидоры, фаршированные салатом из яблок и огурцов

Ингредиенты:

4–6 помидоров

2 яблока

1 малосольный огурец

1/4 стакана простокваши

несколько листьев зеленого салата

немного зелени петрушки

Огурец и яблоки очистите от кожицы, нарежьте маленькими кубиками, перемешайте с простоквашей. Затем срежьте верхушки у помидоров, ложкой выньте семена и наполните получившиеся емкости приготовленным салатом из яблок и огурца. Перед подачей на стол на тарелку выложите листья зеленого салата, сверху – фаршированные помидоры. Готовый салат посыпьте измельченной зеленью петрушки.

Салат из свежих огурцов с капустой

Ингредиенты:

2–3 огурца

1/3 вилка свежей капусты

4–5 белых редисок

зелень петрушки или сельдерея

1 помидор

2/3 стакана простокваши

Огурцы нарежьте тонкими ломтиками, смешайте с мелко нашинкованной капустой и редисом, с рублеными листьями петрушки или сельдерея. Затем выложите в салатницу, залейте простоквашей и украсьте листьями зеленого салата и ломтиками свежего красного помидора.

Салат из огурцов с гречневой кашей

Ингредиенты:

5 огурцов

3 ст. л. гречневой каши

4 зубчика чеснока

1/2 стакана простокваши

1 головка репчатого лука

несколько веточек зелени сельдерея

черный молотый перец

соль

Очищенные огурцы нарежьте соломкой, добавьте рассыпчатую гречневую кашу, натертый чеснок и мелко нарезанный репчатый лук. Затем все перемешайте, посолите, поперчите по вкусу и заправьте простоквашей. Сверху салат посыпьте мелко нарезанной зеленью сельдерея.

Салат из редьки с морковью

Ингредиенты:

1 большая редька

2 красные моркови

2 луковицы (красный лук)

1 ст. л. 3 %-ного виноградного уксуса

2 редиса

несколько веточек зелени петрушки и укропа

красный молотый сладкий перец по вкусу

соль

Редьку очистите, мелко нарежьте соломкой, смешайте с нарезанным кольцами луком. Затем добавьте натертую на мелкой терке морковь, соль, красный сладкий перец, виноградный уксус. Салат украсьте кружочками редиса, лука и моркови и посыпьте измельченной зеленью.

Салат из редьки с яблоком

Ингредиенты:

1 редька

1 зеленое яблоко

1/4 стакана простокваши

Редьку и яблоко очистите, натрите на крупной терке, перемешайте. Салат заправьте простоквашей. Совсем просто – а как вкусно!

Вместо простокваши можно использовать сок лимона (2 ст. л.).

Салат из редьки с морковью и яблоком

Ингредиенты:

2 редьки

1 морковь

1 яблоко

1 головка репчатого лука

1/2 стакана простокваши

Редьку, морковь и яблоко очистите, натрите на крупной терке, добавьте мелко нарезанный репчатый лук. Салат заправьте простоквашей.

Салат из редьки и моркови с чесноком

Ингредиенты:

2 небольшие редьки

2 моркови

2 яблока

5–6 зубчиков чеснока

1/2 лимона

соль

Редьку, морковь и яблоки очистите, натрите на мелкой терке, соедините, добавьте растертый с лимонной цедрой чеснок, посолите, полейте лимонным соком и перемешайте.

Салат из редиса с простоквашей

Ингредиенты:

2 пучка редиса

1 головка репчатого лука

1/2 стакана простокваши

несколько стеблей зеленого лука

соль

Редис нарежьте кружочками, добавьте нарезанный соломкой репчатый лук, заправьте простоквашей, посолите по вкусу, сверху посыпьте зеленым луком.

Салат из редиса с морковью

Ингредиенты:

1–2 пучка редиса

1 морковь

2 свежих огурца

1 клубень картофеля

2 кочешка зеленого салата

1/3 пучка зеленого лука

1/2 стакана простокваши
1 ст. л. 3 %-ного натурального уксуса
1 ст. л. гранатового сока
соль

Зеленый салат вымойте, мелко нарежьте и сложите горкой в салатницу. Морковь, сваренный в кожуре картофель, редис и огурцы очистите и нарежьте кружочками, а затем измельчите зеленый лук и все расположите вокруг салата. Салат заправьте соусом, приготовленным из простокваши и уксуса и посолите.

Салат из редиса с творогом и морковью

Ингредиенты:

1 пучок редиса
1 морковь
1/2 стакана творога
1 ст. л. молока
1 ч. л. растительного масла
1 зеленое яблоко
1 луковица
немного зелени петрушки
соль

Редис нарежьте небольшими кубиками, добавьте натертую на крупной терке морковь, мелко нарезанное яблоко, мелко нарубленный репчатый лук. Все перемешайте, заправьте творогом, смешанным с молоком и растительным маслом. Сверху посыпьте зеленью петрушки и посолите по вкусу.

Салат из сырых кабачков

Ингредиенты:

2–3 небольших кабачка
1 луковица
1 ст. л. хрена
зелень укропа и петрушки
1/2 банки простокваши
зеленый лук
перец по вкусу
соль

Кабачки очистите и натрите на крупной терке, смешайте их с мелко нарезанным репчатым луком и натертым на мелкой терке хреном. Добавьте перец, соль, мелко нарезанную зелень и заправьте простоквашей.

Салат из кабачков с хреном

Ингредиенты:

1 кабачок
1 луковица
1 ст. л. натертого хрена
зелень петрушки
1/4 стакана простокваши

Кабачок очистите и натрите на крупной терке, смешайте с простоквашей, мелко нашинкованным репчатым луком, натертым хреном и измельченной зеленью петрушки.

Салат из репы с морковью

Ингредиенты:

3 репы

3 моркови

1/2 пучка зеленого лука

1 яблоко

1/2 стакана простокваши

красный молотый сладкий перец

соль

Репу и морковь очистите и натрите на крупной терке, смешайте с мелко нарезанным зеленым луком. Затем все перемешайте, посыпьте солью, перцем по вкусу, заправьте простоквашей. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте дольками яблока.

Салат из репы с медом

Ингредиенты:

4 репы

2 моркови

1/3 вилка капусты

2 ст. л. меда

1/3 стакана клюквы

Морковь и репу очистите и натрите на крупной терке, добавьте мелко нашинкованную капусту, клюкву. Салат заправьте разведенным в небольшом количестве теплой кипяченой воды медом и выложите в салатницу.

Салат из печеных баклажанов

Ингредиенты:

2 баклажана

1 помидор

1 ст. л. растительного масла

1 ст. л. 3 %-ного натурального уксуса

немного зелени петрушки

черный молотый перец

соль

Баклажаны испеките, очистите, нарежьте вдоль небольшими полосками, положите на блюдо, посолите, поперчите по вкусу, заправьте растительным маслом и уксусом. Салат украсьте помидорами, нарезанными кружочками, и измельченной зеленью петрушки.

Рассказ о «турецком помидоре»

Родившись в Древней Индии, он распространился оттуда по всему миру. Правда, Европа долго не желала принимать его. Лишь османское иго помогло ему попасть на Балканский полуостров. Оттого-то его и называют «турецким помидором».

У «турецкого помидора» богатейший минеральный состав: калий, кальций, магний, натрий, фосфор, сера, бром, хлор, алюминий, железо, йод, молибден, фтор, кобальт, медь

и цинк. А еще он содержит множество витаминов.

Другому овощу с лихвой хватило бы перечисленных достоинств, но не таков «турецкий помидор». Вдобавок ко всему он содержит много так называемых балластных веществ, типа клетчатки, которые выводят из организма холестерин и токсины, предупреждая развитие атеросклероза и ряда других болезней.

Правда, имеет «турецкий помидор» и недостаток. Всего один – специфический горьковатый привкус, от которого легко избавиться, посыпав нарезанный на кусочки овощ солью, а спустя полчаса обмыть его холодной водой. У печеного «турецкого помидора» горький привкус исчезает сам по себе.

Вы, наверное, уже догадались – о каком овоще шла речь?

Верно – о баклажане!

Салат из баклажанов со сладким перцем

Ингредиенты:

2 баклажана

3–4 зубчика чеснока

5–6 стручков сладкого перца

2 огурца

2 помидора

1 ч. л. 3 %-ного натурального уксуса

немного зелени укропа и петрушки

соль

Баклажаны и сладкий перец испеките. Баклажаны очистите, нарежьте небольшими кубиками, добавьте мелко нарезанный чеснок, уксус и соль по вкусу. Огурцы очистите, посолите, нарежьте кубиками. Затем очистите сладкий перец, удалите семена, нафаршируйте нарезанными кубиками огурца и зеленью укропа. Приготовленные таким образом продукты выложите на блюдо, с одной стороны положите баклажанную икру, с другой – фаршированный перец. Между ними положите помидоры, нарезанные кружочками, посыпьте их солью и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из баклажанов с помидорами

Ингредиенты:

2 баклажана

1–2 головки репчатого лука

5–6 помидоров

2–3 стручка сладкого перца

2–3 ст. л. лимонного сока

немного зелени петрушки и укропа

черный молотый перец по вкусу

соль

Баклажаны помойте, очистите от кожицы, нарежьте кружочками, посыпьте солью и оставьте на полчаса. Затем снова их помойте, слегка отожмите и обжарьте на растительном масле вместе с репчатым луком. Приготовленные таким образом баклажаны смешайте с нарезанными кружочками помидорами и сладким перцем, нарезанным соломкой. Затем салат посолите, посыпьте перцем, полейте лимонным соком по вкусу и перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте кружками помидоров и веточками зелени.

Салат из перца с простоквашей

Ингредиенты:

4–5 стручков сладкого перца

1–2 помидора

1/2 пучка зеленого лука

4 ст. л. простокваши

2 ст. л. кефира

немного зелени петрушки

соль

Перец вымойте, удалите семена, нарежьте соломкой. Затем добавьте мелко нарезанный зеленый лук, посолите, заправьте смесью из простокваши и кефира и как следует перемешайте. Готовый салат посыпьте измельченной зеленью петрушки.

Салат из сладкого перца с помидорами

Ингредиенты:

3–4 стручка сладкого перца

80–100 г обезжиренной брынзы

5–6 свежих помидоров

1/3 пучка зелени петрушки и укропа

4 ст. л. простокваши

Перец вымойте, удалите семена, нарежьте соломкой. Помидоры нарежьте тонкими ломтиками, брынзу натрите на крупной терке. Затем все перемешайте, добавьте мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, заправьте простоквашей.

Салат из тыквы с луком

Ингредиенты:

1/2 часть тыквы

1 луковица

1 ст. л. натертого хрена

1/2 стакана простокваши

по 1/2 пучка зеленого лука,

зелени петрушки и укропа

черный молотый перец

горчица

соль

Очищенную тыкву натрите на крупной терке, добавьте натертые на мелкой терке репчатый лук, хрен и мелко нарезанную зелень, все перемешайте. Салат заправьте простоквашей, перцем, солью и горчицей по вкусу.

Салат из тыквы с помидорами

Ингредиенты:

1/3 часть тыквы

3 помидора

1 небольшая луковица

3/4 стакана простокваши или кефира

2 кочешка зеленого салата
красный сладкий молотый перец по вкусу
соль

Очищенную тыкву натрите на крупной терке, помидоры нарежьте тонкими ломтиками, репчатый лук – кольцами. Затем все перемешайте, добавьте соль и перец по вкусу, мелко нарезанную зелень. Салат заправьте простоквашей, выложите в салатницу и украсьте ломтиками помидоров.

Салат из тыквы с яблоками

Ингредиенты:

1/2 часть тыквы
2–3 яблока
5 грецких орехов
2 ст. л. меда
1 лимон

Тыкву и яблоки очистите, натрите на крупной терке, добавьте мелко нарезанные ядра грецких орехов, мед, натертую на мелкой терке цедру 1 лимона. Затем все перемешайте, заправьте лимонным соком и украсьте ломтиками лимона.

Вот вам другой вариант салата из тыквы с яблоками:

Ингредиенты:

1/5 часть тыквы
2–3 яблока
1 морковь
1 ст. л. натертого хрена
2–3 ст. л. лимонного сока
сахар
соль

Тыкву и яблоки очистите и натрите на крупной терке, добавьте натертый хрен, перемешайте, посыпьте солью, сахаром, полейте лимонным соком по вкусу. Готовый салат украсьте кружочками моркови и ломтиками яблок.

Салат из белокочанной капусты и моркови

Ингредиенты:

1 небольшой вилок белокочанной капусты
1 морковь
1 зеленое яблоко
1 луковица
1/2 стакана простокваши
2 ст. л. лимонного сока
немного зелени петрушки и укропа
соль

Нашинкуйте капусту, посолите и перетрите руками до выделения сока. Очистите яблоко от кожицы, вырежьте сердцевину и натрите его на крупной терке. Очистите морковь и натрите ее на терке или мелко нарежьте. Лук мелко нарубите. Заправьте простоквашей. Зелень мелко нарубите. Выложите готовый салат в глубокую салатницу и посыпьте зеленью перед подачей на стол.

Салат из белокочанной капусты и свеклы

Ингредиенты:

1/2 вилка капусты средней величины или 1 суповая тарелка квашеной капусты

1 небольшая свекла

сок 1/2 лимона

несколько веточек зелени петрушки и укропа

сахар

соль

Капусту нашинкуйте, добавьте соль и перетрите. Свеклу сварите или испеките до готовности, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Все перемешайте, добавьте лимонный сок и сахар. Заправьте салат растительным маслом и выложите в глубокую салатницу. Украсьте зеленью.

Салат из белокочанной капусты с апельсином

Ингредиенты:

1/2 вилка капусты

1 апельсин

1 зеленое яблоко

сок 1 лимона

1/2 стакана простокваши

соль

Капусту нашинкуйте, посолите и перетрите руками до выделения сока. Добавьте лимонный сок и поставьте в холодильник на 1 час, чтобы капуста пропиталась лимонным соком. Яблоко очистите, вырежьте сердцевину и натрите мякоть на терке. Апельсин очистите, разделите на дольки и нарежьте их кусочками. Соедините все, перемешайте, заправьте простоквашей и выложите в салатницу. Перед подачей на стол украсьте кружочками апельсина и дольками яблока.

Салат из белокочанной капусты с помидорами

Ингредиенты:

1/2 небольшого вилка белокочанной капусты

3 средних помидора

1 стебель лука-порея

1 стебель сельдерея

сок 1 лимона

несколько веточек зелени петрушки и укропа

красный сладкий молотый перец

соль

Капусту нашинкуйте, посолите и перетрите руками до выделения сока. Помидоры нарежьте ломтиками или кружочками. Колечками – лук-порей и сельдерей. Все смешайте, добавьте лимонный сок, растительное масло, перец и соль. Готовый салат украсьте веточками зелени и дольками лимона.

Салат из белокочанной капусты с клюквой

Ингредиенты:

1/2 небольшого вилка белокочанной капусты

1/2 стакана ягод клюквы

1 зеленое яблоко

1/4 стакана гранатового сока

Капусту нашинкуйте и без добавления соли перетрите руками, чтобы она стала мягкой. Яблоко очистите от кожуры, вырежьте сердцевину и измельчите. Все перемешайте, добавьте клюкву и заправьте гранатовым соком. Перед подачей на стол украсьте салат ягодами клюквы и дольками яблока.

Салат из брюссельской капусты с перцем

Ингредиенты:

суповая тарелка брюссельской капусты

5 стрелок зеленого лука

1 большой красный болгарский перец

2 средних по величине помидора

1 кочешок зеленого салата

1/2 стакана простокваши

сок 1 лимона

несколько веточек зелени петрушки

соль

Капусту промойте и нашинкуйте. Лук нарежьте небольшими колечками. Перец разрежьте пополам, удалите сердцевину, мякоть нарежьте на кубики. Помидор вымойте и нарежьте на ломтики. Добавьте простоквашу, посолите, перемешайте и поставьте на час в холодильник. Перед подачей на стол промойте листья салата, выложите их на дно широкого блюда, а уже на них выложите охлажденную овощную массу и украсьте веточками зелени.

Салат из морской капусты с яблоком

Ингредиенты:

1 небольшая морковь

1 крупное яблоко

1 банка морской капусты

1 малосольный огурец

1/2 стакана простокваши

немного зелени петрушки

черный молотый перец

соль

Вымойте и отварите в подсоленной воде морковь, остудите ее, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Очистите от кожицы яблоко и вырежьте сердцевину. Нарежьте яблоко на такие же кубики и сразу добавьте к нему морскую капусту, которая не позволит кусочкам яблока потемнеть. Такими же кубиками нарежьте малосольный огурец и мелко нарубите зелень петрушки. Поперчите, посолите и залейте простоквашей. Все перемешайте и горкой выложите в салатницу. Украсьте дольками яблок и кружочками огурцов.

Салат из кольраби с перцем

Ингредиенты:

3–4 небольшие кольраби
2–3 красных болгарских перца
1 луковица
3–4 помидора
1/2 банки простокваши
несколько листочков зеленого салата
зелень по вкусу

Кольраби очистите от листьев и отварите в слегка подсоленной воде до готовности. Затем остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками. Перец разрежьте пополам, удалите семена, а мякоть нарежьте кубиками. Помидоры очистите от кожицы и нарежьте ломтиками. Лук мелко нарубите. Все смешайте, заправьте простоквашей.

Промойте листья салата, просушите их и положите на широкое блюдо. Сверху выложите салат. Перед подачей на стол украсьте веточками зелени и дольками помидоров.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками

Ингредиенты:

1 небольшой вилок краснокочанной капусты
сок 1 лимона
2 зеленых яблока
1/2 стакана простокваши
красный сладкий молотый перец
соль

Капусту нашинкуйте и уложите в кастрюлю. Очистите от кожицы яблоки, вырежьте сердцевину и натрите мякоть на мелкой терке. В закипевшую воду добавьте сок лимона и посолите ее. Этим раствором залейте капусту и хорошо перемешайте. Дайте немного настояться, а затем откиньте на дуршлаг. Снова посолите, поперчите и заправьте простоквашей. Выложите в салатницу и украсьте дольками яблок и кружочками лимона.

Салат из краснокочанной капусты с сельдереем

Ингредиенты:

1/4 вилка краснокочанной капусты
1 небольшой корень сельдерея
1 среднее по размеру зеленое яблоко
1 небольшая красная луковица
1 небольшой малосольный огурец
1/2 стакана простокваши
3–4 веточки зелени петрушки
соль

Капусту мелко нарежьте, добавьте немного соли и перетрите руками до выделения сока. Корень сельдерея очистите и натрите на крупной терке. Яблоко очистите, вырежьте сердцевину и тоже натрите на крупной терке. Чтобы натертое яблоко не потемнело, сразу же смешайте его с капустой и сельдереем. Мелко нарубите лук и добавьте в овощную смесь. Огурец нарежьте небольшими кубиками и соедините с капустой. Все перемешайте, заправьте простоквашей и выложите в салатницу. Поверху украсьте дольками яблока и

веточками зелени.

Салат из квашеной капусты с редькой и морковью

Ингредиенты:

1 небольшая редька
суповая тарелка квашеной капусты
1 луковица
1 ст. л. растительного масла
несколько веточек зелени петрушки
соль

Редьку и морковь очистите и натрите на крупной терке, лук мелко нарубите, соедините все, добавьте капусту и растительное масло. Посолите, перемешайте. Готовый салат украсьте веточками зелени.

Салат из савойской капусты

Ингредиенты:

1/2 небольшого кочана савойской капусты
2 луковицы
1 зубчик чеснока
2 небольших яблока
1 ст. л. натертого хрена
1/2 стакана простокваши
соль

Капусту промойте, нашинкуйте, перетрите руками до выделения сока. Лук мелко нарубите. Чеснок пропустите через пресс. Яблоки очистите, вырежьте сердцевину и натрите на крупной терке. Все смешайте в одной миске, добавьте хрен, добавьте простоквашу и перемешайте. На блюдо выложите листья капусты, а на них – салат и украсьте его дольками яблок и зеленью.

Салат из цветной капусты

Ингредиенты:

3–4 кочана цветной капусты
сок 1 лимона
немного зелени петрушки

Капусту разделите на кочешки, вымойте и опустите в холодную воду, затем в течение четверти часа поварите в подсоленной воде, затем откиньте на сито или дуршлаг и выложите в тарелку. Добавьте лимонный сок, перемешайте, посолите, выложите в салатницу и сверху посыпьте измельченной зеленью.

Пхали

Этим звучным словом в грузинской кухне называются разнообразные холодные закуски, близкие к салатам. Мы попробуем приготовить пхали из нежного молодого шпината, но имейте в виду – на месте шпината может быть свекольная ботва, щавель, белокочанная капуста, салат и даже... крапива. Почему бы и нет?

Итак, для пхали нам понадобится:

Ингредиенты:

5–6 толстых пучков свежей зелени шпината

пучок зелени кинзы

2 крупных зубчика чеснока

1/2 стакана (я намеренно уменьшил количество) чищенных грецких орехов

1 средних размеров луковица,

1–2 ст. л. красного сухого вина

немного зерен граната

щепотка молотых сушеных семян укропа

щепотка острого красного перца

соль

Сразу же открою вам секрет хорошего пхали – берите сочную нежную зелень, крупные светлые маслянистые грецкие орехи и чистую воду для варки (не из крана, а артезианскую, из бутылки). Тогда у вас все получится как надо. Пальчики оближете и опустевшую тарелку незаметно для себя съедите!

Вначале поставьте на огонь шести-, а то и восьмилитровую кастрюлю с артезианской водой «из бутылки». Накройте крышкой – пусть себе закипает.

Шпинат тщательно моем в холодной воде (тут можно спокойно обойтись и водой из крана, так даже удобнее мыть – в проточной). Корешки обрезаем и выбрасываем.

Вода в кастрюле вскипела? Прекрасно – кидайте в нее шпинат и поварите минут пять-десять, а затем откиньте его на дуршлаг стекать-остывать.

Пока шпинат варится, пропустите грецкие орехи с луком, чесноком и кинзой через мясорубку. Добавьте семян укропа, соли, перца, красного вина и старательно все перемешайте.

Вареный шпинат нежно отжимаем руками, удаляя остатки воды, и также пропускаем через мясорубку, чтобы затем смешать то, что получится, с ореховой пастой. Мешаем долго, упорно, с энтузиазмом.

Получившийся пхали выкладываем в салатницу (можно просто на тарелку) и посыпаем гранатовыми зернами. Впрочем, можно дать простор фантазии и налепить из приготовленной массы порционных «колобков».

Закончили? Правда быстро?

Остается только пожелать: «Шегергот!», что в переводе с грузинского означает: «Приятного аппетита!»

Мясные салаты

При сахарном диабете мясные салаты не являются «запретными блюдами».

Их можно и нужно есть, ведь питание, как вы помните, должно быть сбалансированным. Только мясо (в том числе и куриное) для приготовления салатов должно быть отварным (жареное исключается) и нежирным, а вместо майонеза салаты следует заправлять простоквашей или кефиром.

Салат из куриного мяса

Ингредиенты:

добрый кусок отварного куриного мяса

1/2 банки зеленого горошка

1–2 средние по величине моркови
1/2 стакана простокваши
немного зелени петрушки и укропа
соль

Морковь отварите в подсоленной воде, остудите, очистите от кожицы и измельчите. Мясо нарежьте кубиками. Все продукты соедините, добавьте консервированный зеленый горошек, посолите и заправьте майонезом. Готовый салат перед подачей на стол украсьте кружочками моркови и веточками зелени.

Салат из курицы с апельсином

Ингредиенты:
добрый кусок вареного мяса курицы
2–3 средних по размеру яблока
1 большой апельсин
2–3 свежих огурца
2–3 ст. л. лимонного сока
1/2 стакана простокваши
немного зелени петрушки и укропа
соль

Мясо нарежьте соломкой. Апельсин очистите от кожуры, разделите мякоть на дольки и разрежьте каждую из них на 2–3 части. Яблоки очистите, удалите сердцевину и натрите их на крупной терке. Чтобы они не потемнели, сразу же смешайте их с апельсином. Огурцы нарежьте соломкой. Все продукты соедините, посолите, заправьте простоквашей и соком лимона, а затем перемешайте. Готовый салат украсьте измельченной зеленью.

Салат из курицы с грибами и сельдереем

Ингредиенты:
мясо одной курицы
1 крупный кочешок корней сельдерея
2 стакана (с верхом) шампиньонов
3–4 соленых огурца
1 стакан простокваши
сок 1 лимона
2 ст. л. красного сухого вина
2 ст. л. натертого хрена
суповая тарелка (с верхом) листьев зеленого салата
красный молотый перец по вкусу
соль

Мясо курицы отварите, затем отделите от костей и нарежьте кусочками. Сельдерей очистите, нарежьте соломкой, огурцы и грибы – кусочками. Все соедините, посолите, поперчите, хорошо перемешайте. В простоквашу добавьте лимонный сок, хрен, сахар и соль. Этим соусом заправьте салат и украсьте листьями салата.

Салат из курицы с яблоками и фасолью

Ингредиенты:
добрый кусок мяса вареной курицы

2 клубня картофеля
3 свежих зеленых яблока
1 стакан стручковой консервированной фасоли
3/4 стакана консервированного зеленого горошка
1 стакан простокваши
соль

Мясо нарежьте тонкими ломтиками. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками или ломтиками. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте ломтиками. Фасоль измельчите. Соедините все, посолите, добавьте консервированный зеленый горошек, заправьте простоквашей.

Салат из курицы со свежей капустой

Ингредиенты:
добрый кусок филе вареной курицы
1/2 вилка капусты
2 яблока
1 средний по размеру корень сельдерея
1 морковь
1/3 стакана зеленого горошка
1 ч. л. натертого хрена в уксусе
1/2 стакана простокваши
соль

Филе вареной курицы нарежьте соломкой. Капусту, морковь, яблоки и сельдерей нашинкуйте, добавьте хрен в уксусе, соль и горошек. Затем все перемешайте, выложите в салатницу и залейте простоквашей.

Салат из курицы со свежими огурцами

Ингредиенты:
добрый кусок вареного мяса птицы
2–3 свежих огурца
1/2 стакана простокваши
веточки зелени
соль

Вареное мясо курицы нарежьте маленькими кусочками. Свежие огурцы нарежьте кружочками. Соедините все в большой миске, посолите, заправьте простоквашей и перемешайте. Готовый салат украсьте веточками зелени.

Салат «Боярский» из отварного мяса

Ингредиенты:
небольшой кусок отварного постного мяса
2 редьки
1 небольшая луковица
3 ст. л. очищенных измельченных грецких орехов
1/2 стакана простокваши
2 ст. л. красного сухого вина
немного зелени петрушки и укропа

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Редьку хорошо промойте, очистите и натрите на крупной терке. Лук мелко нарубите. Все соедините, добавьте орехи и простоквашу, перемешайте и переложите в салатницу. Перед подачей на стол украсьте зеленью.

Салат «Деревенский» из отварного мяса

Ингредиенты:

добрый кусок мяса

2 соленых огурца

1/2 стакана зеленого горошка

2 клубня картофеля

3 зеленых яблока

1 средняя по величине луковица

3/4 стакана простокваши, лимон

черный молотый перец

немного зелени петрушки и укропа

соль

Нарежьте небольшими кубиками отварное мясо, очищенные огурцы, яблоки, вареный картофель. Добавьте нашинкованный лук, зеленый консервированный горошек, посолите, посыпьте перцем, добавьте простоквашу, перемешайте. Салат сверху посыпьте измельченной зеленью.

Салат из отварного мяса с картофелем

Ингредиенты:

добрый кусок отварного мяса

4–5 клубней картофеля

2 соленых огурца

зеленый салат

1/2 стакана простокваши

1 ст. л. 3 %-ного натурального уксуса

соль

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Картофель сварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте ломтиками, огурцы – соломкой. Все продукты сложите в миску, добавьте простоквашу, соль и уксус. Затем все перемешайте, выложите в салатницу, украсьте листиками салата, кусочками мяса и огурца.

Салат из отварного мяса по-бельгийски

Ингредиенты:

добрый кусок отварного мяса

5–6 клубней картофеля

4–5 свежих помидоров

1 небольшая луковица

сок 1/2 лимона

2 ст. л. красного сухого вина

черный молотый перец

немного зелени петрушки и укропа

соль

Мясо нарежьте небольшими кубиками. Картофель отварите в подсоленной воде, остудите, очистите от кожицы и тоже нарежьте небольшими кубиками. Помидоры вымойте и нарежьте ломтиками. На широкое блюдо выложите слой помидоров, посолите, поперчите, уложите ровным слоем мясо, поперчите, сверху выложите картофель, который тоже нужно поперчить и посолить. Весь салат полейте перед подачей на стол лимонным соком, смешанным с вином, украсьте веточками зелени.

Салат из телятины с апельсином

Ингредиенты:

добрый кусок отварной телятины

1/2 стакана гречки

1 апельсин

1 стакан простокваши

соль

Мясо разрежьте на кусочки. Гречку отварите, откиньте на сито, дав стечь воде, и выложите в миску с мясом и посолите. Апельсин очистите от кожуры, удалите косточки и нарежьте кубиками. Соедините все, перемешайте, выложите в салатницу и поставьте на час в холодильник.

Салат из цыпленка «Краснодарский»

Ингредиенты:

немного отварного филе цыпленка

1 стакан чищенных шампиньонов

небольшой кусочек нежирного сыра

1 помидор

1 корень сельдерея

пучок зелени петрушки

2 ст. л. гранатового сока

1/2 стакана простокваши

красный сладкий молотый перец по вкусу

соль

Мелко нарежьте мясо цыпленка. Сельдерей натрите на крупной терке. Грибы отварите в подсоленной воде, мелко нарежьте, выложите в мясо и сельдерей, добавьте натертый на мелкой терке сыр, измельченную зелень петрушки, посолите, поперчите, добавьте гранатовый сок, заправьте простоквашей и перемешайте. Сверху украсьте помидорными ломтиками (кругляшами).

Салаты из рыбы и морепродуктов

О пользе рыбы и морепродуктов знают все. В сравнении с мясом рыба и морепродукты низкокалорийны, легче усваиваются, содержат больше полезных веществ.

Салат овощной с отварной рыбой

Ингредиенты:

1 среднего размера свежемороженая морская рыба
4 клубня картофеля
3 соленых огурца
1 луковица
1/2 стакана простокваши
1 ст. л. томатного пюре
черный молотый перец на кончике ножа
несколько листьев зеленого салата
соль

Отварите в мундире картофель и в подсоленной воде отварите рыбу. Разделайте рыбу, отделите мясо от костей и нарежьте небольшими кусочками. Картофель очистите и нарежьте кубиками, как и огурец. Мелко нарубите лук. Все перемешайте и заправьте заранее приготовленным соусом, для которого смешайте простоквашу с томатным пюре и перцем. Все снова перемешайте и посолите по вкусу. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте листьями зеленого салата.

Рыбный салат с яблоками

Ингредиенты:

2 небольшие сырые рыбы
2 клубня картофеля
1 соленый огурец
1 свежий помидор
1 зеленое яблоко
4–5 листьев зеленого салата
несколько маслин без косточек
1/2 стакана простокваши
соль

Рыбу отварите в подсоленной воде, отделите мякоть от костей и нарежьте ее небольшими кусочками. Сварите в мундире картофель, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Очистите от кожицы яблоко, вырежьте сердцевину и натрите мякоть на крупной терке. Огурец и помидор нарежьте кубиками. Все смешайте, добавьте нашинкованные листья салата и заправьте простоквашей. Выложите в салатницу горкой и перед подачей на стол украсьте маленькими листьями салата, дольками яблок и маслинами без косточек.

Рыбный салат «Поморский»

Ингредиенты:

1 средняя по размеру морская рыба
2 клубня картофеля
2 соленых огурца
1/2 стакана простокваши
1 ст. л. тертого хрена
сок 1/2 лимона
несколько веточек зелени петрушки
соль

Рыбу отварите, остудите и отделите от костей филе. Нарежьте его небольшими кусочками. Картофель отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте ломтиками,

огурцы – небольшими кружочками. Все перемешайте, добавьте хрен, простоквашу, соль и лимонный сок. Снова перемешайте и горкой выложите в салатницу. Перед подачей на стол украсьте кружочками огурца и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из трески с хреном

Ингредиенты:

2 средние по размеру свежие трески

3 небольших клубня картофеля

3 соленых огурца

2 ст. л. натертого хрена

1 стакан простокваши

1 ст. л. сухого белого вина

немного зелени петрушки и укропа

соль

Отварите в подсоленной воде рыбу, разделайте ее, удалите кости и нарежьте филе маленькими кусочками. Картофель отварите в мундире, очистите и нарежьте кубиками. Очистите соленые огурцы от кожицы и нарежьте такими же кубиками. Все перемешайте, добавьте хрен, соль, белое вино, заправьте простоквашей и выложите в салатницу горкой. Готовый салат украсьте ломтиками огурца и веточками зелени.

Салат из отварной рыбы со свежими помидорами

Ингредиенты:

1–2 куска филе свежего минтая

1 соленый огурец

2 средних помидора

2 зеленых яблока

1 луковица

1/2 стакана простокваши

черный молотый перец

горчица по вкусу

немного зелени петрушки и укропа

соль

Отварите рыбу в подсоленной воде, отделите филе от костей и нарежьте небольшими кусочками. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и мякоть измельчите. Огурец и помидоры очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками. Лук мелко нарубите. Все перемешайте, посолите, добавьте черный молотый перец и горчицу, заправьте простоквашей и выложите в салатницу. Перед подачей на стол украсьте зеленью петрушки и укропа и дольками яблок.

Салат «Афинский» из отварной рыбы

Ингредиенты:

1–2 куска филе свежего минтая

1/2 стакана простокваши

1 ст. л. белого сухого вина

1/2 стакана маслин без косточек

лавровый лист
немного зелени петрушки и укропа
черный молотый перец по вкусу
соль

Рыбу нарежьте кусочками и отварите в воде с добавлением лаврового листа. Затем филе отделите от костей и измельчите. Мелко нарежьте маслины. Все перемешайте, заправьте простоквашей и украсьте зеленью.

Салат «Таллиннский»

Ингредиенты:

1 небольшая соленая сельдь
1 стакан молока
1/2 стакана простокваши
2 клубня картофеля
1 зеленое яблоко
1 помидор
1 огурец
сок 1/2 лимона
молотый черный перец на кончике ножа
соль

Сельдь выпотрошите, удалите хвост и голову. Замочите рыбу на 10–12 часов в холодном молоке. Затем отделите филе от костей и нарежьте небольшими кусочками. Картофель отварите в мундире, очистите от кожуры и еще горячим нарежьте тонкими ломтиками. Посолите его и поперчите. Яблоко очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть ломтиками или кубиками. Для того чтобы кусочки яблока не потемнели, сбрызните их лимонным соком. Все перемешайте, выложите в салатницу горкой и залейте простоквашей, смешанной с лимонным соком. Перед подачей на стол украсьте салат кружочками огурца и помидора.

Салат из сельди «Астраханский»

Ингредиенты:

1 среднего размера соленая сельдь
1 стакан молока
2 клубня картофеля
1/2 стакана сухих грибов
1/2 стакана простокваши
несколько стрелок зеленого лука
1 соленый огурец
немного зелени петрушки и укропа

Сельдь выпотрошите, отделите филе и вымочите его в молоке. Затем мясо просушите полотенцем и нарежьте тонкими полосками. Рыбу уложите в селедочницу. Отварите картофель в мундире, остудите его, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Картофель уложите на рыбу. Отварите грибы, слейте воду. Дайте грибам остыть, а затем мелко нарежьте их. Лук нарубите и смешайте с грибами. Слой выложите на картофель и залейте простоквашей. Нарежьте кружочками огурец, выложите его сверху на простоквашу и посыпьте все зеленью.

Салат из тунца с рисом

Ингредиенты:

несколько крупных кусков консервированного в собственном соку тунца

1 стакан риса

2 помидора

2 больших яблока

сок 1 лимона

5 ст. л. белого вина

1 ст. л. рубленой зелени

1 ч. л. порошка паприки

молотый черный перец на кончике ножа

соль

Рыбу выложите на тарелку, отделите мякоть от костей, а затем нарежьте небольшими кусочками или попросту разомните вилкой. Рис отварите до полуготовности в подсоленной воде, затем откиньте на сито, остудите и выложите на широкое блюдо. Помидоры очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Яблоки очистите от кожицы и нарежьте мякоть кружочками. Все соедините, посолите, насыпьте паприку и черный молотый перец, добавьте лимонный сок и перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и поставьте в холодильник на час. Перед подачей на стол украсьте рубленой зеленью.

Салат из кальмаров

Ингредиенты:

3–4 тушки кальмара

2 клубня картофеля

2 моркови

2 соленых огурца

1/2 банки консервированного зеленого горошка

молотый черный перец

1/2 стакана простокваши

соль

Залейте кальмары кипятком, затем очистите от кожи. Опустите филе кальмаров на 5–6 минут в кипящую подсоленную воду, остудите и нарубите. Овощи отварите и нарежьте соломкой. Все перемешайте, добавьте соль и перец по вкусу и заправьте простоквашей. Перед подачей на стол украсьте зеленым горошком и кусочками кальмара.

Салат из кальмаров с морской капустой

Ингредиенты:

2 стакана консервированной морской капусты

2 тушки кальмара

1 морковь

1 ст. л. растительного масла

2 ст. л. лимонного сока

1 луковица

черный молотый перец

петрушка

соль

Очищенные кальмары отварите в подсоленной воде в течение 10 минут, достаньте и нарежьте соломкой. Кубиками нарежьте морковь, измельчите лук. Все перемешайте, добавьте консервированную морскую капусту, лимонный сок, растительное масло, посолите, поперчите и поставьте в холодильник на 2–3 часа. Перед подачей на стол украсьте салат зеленью.

Салат из кальмаров и овощей

Ингредиенты:

суповая тарелка (с верхом) кальмаров
2 средних по размеру клубня картофеля
1–2 небольшие моркови
2–3 сладких маринованных яблока
4 ст. л. зеленого горошка
1/2 стакана простокваши
веточки зелени
соль

Кальмаров обдайте кипятком, очистите. Затем в течение 10 минут варите в кипящей подсоленной воде. Остудите и нарежьте небольшими кусочками. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарубите кубиками. Морковь отварите, остудите и тоже нарежьте кубиками. Из маринованных яблок удалите сердцевину и нарежьте мякоть небольшими кусочками. Все продукты перемешайте, добавьте зеленый горошек, посолите и заправьте простоквашей. Готовый салат украсьте кусочками маринованных яблок и веточками зелени.

Салат из кальмаров, яблок и зеленого горошка

Ингредиенты:

суповая тарелка (с верхом) кальмаров
2 больших яблока
2–3 ложки зеленого горошка
2 ст. л. лимонного сока
1/2 стакана простокваши

Кальмаров обдайте кипятком, снимите кожу и удалите хрящики. Подготовленное филе кальмаров варите в течение десяти минут в кипящей подсоленной воде, затем остудите и нарежьте небольшими кубиками или соломкой. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть тонкими полосками. Все продукты соедините, добавьте зеленый горошек и заправьте простоквашей. Готовый салат выдержите пару часов в холодильнике.

Салат из крабов «Приморский»

Ингредиенты:

2 банки консервированных крабов
1 луковица
5 ст. л. маринованных грибов
1/2 стакана отварного риса
1 ст. л. острого томатного соуса
1 ч. л. огуречного рассола

4 редиса
листья салата
1/2 стакана простокваши
соль

Очистите крабы от костяных пластинок, измельчите. Нарежьте грибы и нашинкуйте лук. Простоквашу смешайте с томатным соусом, огуречным рассолом, добавьте соль, лук, грибы, рис и крабы, все перемешайте. Выложите в салатник листья салата и положите на них приготовленный салат. Украсьте кружочками редиса.

Салат из креветок

Ингредиенты:
суповая тарелка креветок
2 клубня картофеля
1/2 банки зеленого горошка
1/2 стакана простокваши
1/4 стакана лимонного сока
соль

Креветки отварите, остудите, откиньте на дуршлаг, очистите от панциря и сбрызните мякоть лимонным соком. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте ломтиками. Все продукты смешайте, добавьте зеленый горошек, заправьте простоквашей, посолите и перемешайте. Готовый салат на пару часов поставьте в холодильник.

Салат с креветками и спаржей

Ингредиенты:
3 отварные креветки
немного консервированной спаржи
1/2 стакана морских моллюсков в рассоле
1/2 стакана простокваши
1 ч. л. паприки
1 ст. л. лимонного сока
молотый черный перец
несколько веточек укропа
листья салата
соль

Слейте рассол с консервированной спаржи и моллюсков. Возьмите 2 ст. л. рассола от моллюсков, добавьте простоквашу, паприку, лимонный сок, соль, перец и сахар по вкусу. Затем смешайте с полученной массой креветки, спаржу и моллюски, поставьте в холодильник на час. Вымытые листья салата выложите на блюдо, на них положите приготовленный салат и посыпьте измельченным укропом.

Салат из мидий

Ингредиенты:
8 вареных мидий
1/2 банки консервированного зеленого горошка
2 луковицы, несколько листьев зеленого салата

1/2 стакана простокваши
1 ст. л. лимонного сока
несколько веточек укропа
соль

Измельчите укроп и зеленый салат, добавьте нашинкованный репчатый лук. Все перемешайте, затем положите вареные мидии и зеленый горошек, влейте лимонный сок, посолите и заправьте простоквашей. Перед подачей на стол украсьте зеленью.

Салат из мускула морского гребешка с капустой и яблоками

Ингредиенты:

суповая тарелка (с верхом) мускула гребешка
1/4 небольшого вилка белокочанной капусты
2 зеленых яблока
12 маслин
1/2 стакана простокваши
немного зелени петрушки
соль

Мускул гребешка отварите в небольшом количестве слегка подсоленной воды, откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь, затем остудите и нарежьте небольшими кусочками. Капусту нашинкуйте, посолите и перетрите руками до выделения сока. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть небольшими кусочками или ломтиками. Все соедините, посолите и заправьте простоквашей. Готовый салат выложите горкой в салатницу, украсьте маслинами и веточками зелени.

Салат из мускула морского гребешка

Ингредиенты:

8 морских гребешков
2–3 клубня картофеля
3 соленых огурца
1/4 банки консервированного зеленого горошка
1 морковь
1/2 стакана простокваши
зелень, корень петрушки
черный молотый перец
соль

Отварите морские гребешки в кипящей подсоленной воде, добавьте перец и корень петрушки. Когда мясо гребешков будет готово, нарежьте его тонкими ломтиками. Отварите морковь и картофель, почистите и нарежьте кубиками. Все перемешайте, добавьте мелко нарезанные соленые огурцы, зеленый горошек, посолите и поперчите. После этого заправьте салат простоквашей и украсьте зеленью.

Салат «Морская симфония»

Ингредиенты:

равные количества вареного морского гребешка, кальмаров и трепангов
1/2–1 стакан креветок
1–2 свежих помидора

1–2 свежих огурца
3 ст. л. маринованных грибов
8–12 маслин
1/2 стакана простокваши
черный молотый перец
немного зелени петрушки
соль

Кальмары, морской гребешок, трепанги и креветки отварите по отдельности в подсоленной воде, остудите и нарежьте небольшими кубиками, огурцы – соломкой, помидоры – дольками. Грибы нарежьте небольшими ломтиками. Все перемешайте, заправьте простоквашей, посолите, поперчите, перемешайте и выложите в салатницу горкой. Перед подачей на стол украсьте веточками зелени, дольками помидоров и маслинами.

Фруктовые салаты

Фруктовые салаты вкусны, легки в приготовлении, так как никогда не требуют термической обработки продуктов, и, кроме того, фруктовые салаты могут стать подлинным украшением вашего стола. Фрукты – богатый и щедрый источник витаминов и минеральных веществ.

Увы, в каждой бочке меда есть своя ложка дегтя – многие фрукты чересчур сладки для диабетического стола. Кроме того, во фруктовый салат принято добавлять изрядно сахара.

Поэтому мы ознакомимся всего лишь с несколькими рецептами подходящих для диабетического стола фруктовых салатов. Вкусных и не вредных.

Салат из ананасов и апельсинов

Ингредиенты:
1 небольшой ананас
3 больших апельсина
2 средних по размеру помидора
3 ст. л. кефира
листья зеленого салата
соль

Апельсины очистите от кожуры, разделите на дольки и разрежьте каждую из них на 2–3 части. Помидоры очистите от кожицы (не забыли еще, как это делается?) и нарежьте кубиками. Ананас очистите от кожуры и нарежьте мякоть ломтиками. Все соедините и перемешайте. Листья салата вымойте, откиньте на дуршлаг, дав стечь воде, и застелите ими дно блюда. Сверху горкой выложите фруктовую массу и поставьте все в холодильник на 30 минут. Кефир слегка посолите и перед подачей на стол полейте им салат.

Салат из апельсинов и спаржи

Ингредиенты:
немного спаржи
2 апельсина
2 стебля сельдерея

1/2 стакана кефира
1 ч. л. готовой «мягкой» горчицы
1 ст. л. лимонного сока
3–4 грецких ореха
молотый красный сладкий перец на кончике ножа
веточки зелени
соль

Спаржу очистите и варите в течение четверти часа в подсоленной воде. Очистите апельсины и нарежьте небольшими кусочками. Сельдерей нарежьте тонкими колечками. Все перемешайте и выложите в порционные вазочки. Приготовьте соус из кефира, горчицы, лимонного сока, соли и красного перца, чтобы перед подачей на стол полить им салат. В завершение украсьте салат орехами и веточками зелени.

Салат из груш, яблок и ежевики

Ингредиенты:
5 спелых груш
1 стакан ягод ежевики
2 кислых зеленых яблока
1 небольшой корень сельдерея
1/2 стакана кефира
2 ст. л. молотых орехов

Груши вымойте, снимите с них кожицу, разрежьте на две части и выберите ложкой сердцевину. В это углубление уложите вымытые ягоды ежевики. Яблоки очистите от кожицы, вырежьте сердцевину и натрите мякоть на крупной терке. Сельдерей натрите на крупной терке и добавьте в яблоки. Заправьте эту массу кефиром. Груши с начинкой выложите на широкое блюдо. Между ними горками разместите яблочно-сельдерейную массу. Все это перед подачей на стол посыпьте молотыми орехами.

Салат «Фруктовая фантазия»

Ингредиенты:
3 апельсина
1 грейпфрут
1 большое зеленое яблоко
1/2 стакана кефира
2 ст. л. красного сухого вина

Апельсины и грейпфрут вымойте, разрежьте на две половинки и выньте из них мякоть. Яблоко очистите от кожицы, удалите сердцевину и мелко его нарежьте. Мякоть апельсинов и грейпфрута измельчите, смешайте с яблоком и выложите в корзиночки из кожуры. Кефиром, смешанным с красным вином, залейте содержимое корзиночек и на полчаса поставьте их в холодильник.

Салат с апельсинами и капустой

Ингредиенты:
1/4 небольшого кочана белокочанной капусты
2 моркови
1 пучок зеленого лука

2 апельсина
3 яблока
1/2 стакана кефира или простокваши
1 ч. л. меда
2 ст. л. красного сухого вина
сок 1/2 лимона

Капусту и морковь очистите, нарежьте соломкой, измельчите зеленый лук и предварительно очищенные от кожицы яблоки с апельсинами. Все соедините, заправьте соком лимона, медом и кефиром, а затем перемешайте.

Грушевый салат с абрикосами

Ингредиенты:

1 груша
1 зеленое яблоко
4–5 крупных спелых абрикоса
1 апельсин
1/2 стакана простокваши

Очищенные от кожуры и семян фрукты нарежьте мелкими ломтиками, заправьте простоквашей и перемешайте.

– Стоп! А где же винегреты? – может удивиться кто-то из читателей, увидев, что глава, посвященная салатам, наконец-то подошла к концу. – Почему здесь не упомянут ни один из рецептов винегрета? Может быть, автор не знает, что такое винегрет и как его готовят?!

– Винегрет – это вид салата из отварных свеклы, картофеля, моркови, а также соленых огурцов, репчатого лука и зеленого горошка, который заправляется подсолнечным маслом, – отвечу я. – Разумеется, существуют разные варианты винегретов, но все они...

– Вкусны!

– Не спорю, винегреты вкусны, но, к сожалению, чересчур калорийны, в первую очередь благодаря высокому содержанию растительного масла, без которого винегрет не винегрет! Поэтому-то я и проигнорировал винегреты, так же, как проигнорировал, например, салаты «оливье» и «столичный с ветчиной» и многие другие блюда, употреблять которые при сахарном диабете не стоит.

Первые блюда

Супы полезны – это неоспоримый факт! С одним уточнением – полезны правильно приготовленные супы. Я открою вам несколько простых секретов, шесть поварских заповедей, касающихся приготовления супов, и сразу же перейду к рецептам.

Диетический борщ

Это не только полезное, но и очень выгодное с экономической точки зрения блюдо. Стоп-стоп-стоп! Не торопитесь доставать из морозилки мясо на косточке! Оно нам не понадобится. Борщ у нас будет постный.

Ингредиенты:

2 картофелины среднего размера;

1 небольшая свекла;

1/4 среднего или 1/2 маленького вилка белокочанной капусты, можно вместо белокочанной взять равное количество цветной капусты. Как сказал Марк Твен: «Цветная капуста – это не что иное, как обычная капуста с высшим образованием». Только помните, что цветная капуста, содержащая достаточно много пуриновых веществ, противопоказана при подагре;

1 средняя луковица;

1 крупная морковь;

2–3 свежих помидора (старайтесь не использовать вместо них томатную пасту, даже самую лучшую);

корень сельдерея (точно количество не регламентируется);

2 ст. л. рафинированного подсолнечного или кукурузного масла;

соль, без которой, впрочем, спокойно можно обойтись.

Разумеется, все наши овощи, даже если на упаковке написано, что они мытые, надо тщательно вымыть под проточной водой! Не забывайте, пожалуйста, об этом простом и важном правиле. И еще – если вы готовите на водопроводной воде, то потрудитесь, пожалуйста, пропустить ее через фильтр. Так и для здоровья полезнее, и вкуснее выйдет.

Начнем со свеклы – не очищая и не нарезая, отварим ее до полуготовности (15–20 минут в кипящей воде). Затем займемся капустой – очистим ее от вялых и поврежденных листьев и мелко нашинкуем. Очистим свеклу и картофель, затем нарежем их одинаковыми мелкими кубиками (размером с ноготь на мизинце – не больше). Морковь и корни сельдерея после очистки нарежем тоненькими кружочками. Все, что нарезали, опускаем в два-два с половиной литра кипящей воды и оставляем вариться на среднем огне в течение 15 минут. Не забываем накрыть кастрюлю крышкой.

Пока овощи варятся, чистим лук, режем его помельче и начинаем пассеровать на растительном масле. Очищаем от кожуры помидоры, измельчаем и добавляем к луку. Вы не забыли два способа быстрой очистки помидоров от кожицы? Так уж и быть, напомним – помидор можно обдать крутым кипятком или же с нажимом (соразмеряйте силу, чтобы помидор не взорвался у вас в руке) «погладить» его по всей поверхности тупой стороной ножа. В обоих случаях кожица «отстает» от мякоти и легко снимается. Лук и помидоры готовим таким образом не более 7–10 минут, а затем отправляем их в кастрюлю, чтобы вместе со всеми своими собратьями-овощами они поварились бы около десяти минут. Тоже под крышкой.

– Что-то маловато картошки! – скажут некоторые знатоки. – Добавить бы надо.

– Совершенно верно! – отвечу я. – Ведь, как я уже упоминал, картофель относится к так называемым продуктам питания второй группы, которые при сахарном диабете можно употреблять в пищу в ограниченном количестве, деля обычную для здорового человека норму примерно надвое. А вот почти все остальные овощи, как низкокалорийные, относятся к продуктам питания первой группы и употребляются при сахарном диабете в пищу без ограничений.

Ну, вот и все – наш диетический борщ готов. Поднимите крышку, насладитесь волшебным ароматом, разливайте по тарелкам и наслаждайтесь! Приятного аппетита!

В тарелку с борщом можно добавить мелко нарезанной зелени – укроп, петрушку, сельдерей, а то и все вместе. Будет еще вкуснее!

Что такое? Вам хочется заправить борщ ложкой-другой сметаны? Согласно вековым традициям... Ну что ж – я ничего не имею против. Только давайте возьмем нежирную сметану, в которой содержится не более 10 % жиров, и ограничимся одной столовой ложкой, пусть и с верхом, на тарелку борща. А то ваша заправка рискует оказаться калорийнее самого борща.

Заповедь первая: Не вари суп слишком долго, чтобы не утратить витамины, в нем содержащиеся, и не лишить его вкуса.

Заповедь вторая: Дабы сохранить побольше животворного витамина С, клади овощи в кипящую, а не в холодную воду.

Заповедь третья: Не готовь суп впрок, поскольку при разогревании разрушаются все водорастворимые витамины, в первую очередь витамин С.

Заповедь четвертая: Не вываливай в кастрюлю все овощи одновременно, помни, что каждому овощу присуще свое время варки, и не стоит варить щавель столько же, сколько варится свекла.

Заповедь пятая: Не обольщайся мнимой «легкостью» супов из бобовых (фасоли, гороха, чечевицы), так как они по калорийности не уступают наваристому мясному бульону.

Заповедь шестая: Мясной бульон пойдет на пользу, если, поварив мясо в течение пяти минут, сменить воду и продолжить варку в новой воде.

Постные щи с картофелем и зеленью

Это не щи, скажу я вам, а просто праздник какой-то!

Ингредиенты:

пучок щавеля (под пучком я подразумеваю полновесный пучок, а не три связанные вместе веточки, продаваемые угрюмыми небритыми мужчинами на рынках, в подземных переходах и прочих бойких местах)

пучок молодого нежного шпината

пучок молодой крапивы

два небольших клубня картофеля

несколько стрелок зеленого лука

две-три веточки свежей петрушки и столько же свежего укропа

щепотку молотого имбиря

щепотку соли

Ставим на плиту литр воды. Пока она доходит до кипения, очищаем картофель, нарезаем его короткой соломкой и опускаем в кипящую воду, накрываем крышкой и оставляем вариться на среднем огне.

Время не теряем – мелко шинкуем нашу зелень (помыть ее вы, надеюсь, не забыли?) и закладываем в кастрюлю на пять минут позже картофеля. Солим и варим, помешивая, в течение пяти-семи минут. Добавляем имбирь, варим еще минуту-другую и снимаем кастрюлю с огня.

Быстренько измельчаем зеленый лук, петрушку и укроп, чтобы было чем посыпать наши щи в тарелке, и в темпе накрываем на стол.

При желании (так уж и быть!) можно заправить щи ложкой обезжиренной сметаны.

Перловый суп

Перловка. У каждого с этим словом связано какое-нибудь воспоминание – детский сад, армия, санаторий, столовая социалистической эпохи, где-нибудь в Вышнем Волочке или Рязске...

В современной кулинарии перловка чувствует себя изгоем.

Пояснение для жителей мегаполиса, уверенных, что хлеб растет на хлебном дереве, а

перловка – на перловом: перловая крупа – это очищенные и отшлифованные цельные ячменные зерна, получившие свое название за схожесть по цвету и форме с речным жемчугом (перлом).

Поверите ли – в старину перловая каша была царским блюдом. Потом она распространилась в народе, да так широко, что ее прозвали «мужицким рисом».

Не стану утомлять вас перечислением полезных веществ, содержащихся в перловой крупе, а перейду к нашему супу.

Ингредиенты:

1 стакан перловой крупы

1 стакан молока

1 картофелина

1 морковь

соль

Залейте перловую крупу полутора литрами воды, доведите до кипения и варите на среднем огне до готовности (не менее часа). Предварительное четырех– или шестичасовое замачивание перловой крупы в воде позволит вам сократить время готовки. Сварившуюся крупу откиньте на дуршлаг и после того, как стечет вода, протрите через сито.

Очищенные овощи мелко порежьте, потушите в воде около десяти минут, также протрите, смешайте с крупой, добавьте заранее подогретое молоко, посолите и, помешивая, доведите до кипения.

Ваш суп готов. Приятного аппетита! Сметану можете оставить в холодильнике – она вам не понадобится!

Перловка – это здорово!

Перловка – это недорого, просто в приготовлении, полезно и вкусно!

Диетическая мясная окрошка

«Окрошка – свет в окошке!» – говорится в народе.

Холодная окрошка в жаркий день, это... нечто! Спасение, наслаждение и польза в одном флаконе, точнее в одной тарелке.

Предупреждение неискушенным поварам – не все то квас, на чем «квас» написано! Для окрошки нам понадобится квас, приготовленный полностью из натуральных продуктов путем брожения, а не побочный продукт перегонки нефти, с помощью ароматизаторов и красителей превращенный в некое подобие напитка.

Ингредиенты:

небольшой кусок отварной нежирной телятины

1 сваренное вкрутую яйцо (да-да, из песни слова, а из окрошки яйца не выкинешь!)

1–3 огурца

1–2 вареные картофелины

1 вареную морковь

несколько стрелок зеленого лука

несколько листьев зеленого салата

несколько веточек зелени укропа, петрушки, и сельдерея

1/2 стакана кефира

1/2 л настоящего хлебного кваса

соль

Мясо и очищенные от кожуры овощи нарезаем кубиками, добавляем к ним рубленую зелень укропа, петрушки, лука, сельдерея, листового салата, а также измельченное яйцо, солим, заливаем квасом и перемешиваем. Ставим на пару часов в холодильник и – можно наслаждаться.

Обратите внимание – раз в нашей окрошке присутствуют мясо и яйцо, то сметана здесь

будет совершенно лишней. Заправляйте окрошку кефиром. Будет вкусно!

Суп из цветной капусты с простоквашей

Два супа с простоквашей, рецептами которых я сейчас поделюсь, хороши как летом, так и зимой. Готовятся они просто и быстро, съесть их лучше сразу.

Первый суп мы приготовим «с участием» цветной капусты.

Ингредиенты:

1 средний кочан цветной капусты

1 стакан простокваши

1 крупная картофелина

2 моркови

несколько веточек зелени укропа и петрушки

соль

Доведите до кипения пол-литра воды. Очищенные морковь и картофель мелко нарежьте и бросьте в воду. Когда овощи станут мягкими, добавьте к ним мелкие кочешки цветной капусты и продолжайте варку до тех пор, пока капуста не размягчится. Затем снимите кастрюлю с огня, посолите и заправьте суп простоквашей.

Разлитый по тарелкам суп можно посыпать измельченной зеленью.

Свекольный суп с простоквашей

Второй суп мы приготовим из молодой свеклы. Без варки!

Ингредиенты:

1 средних размеров молодая свекла

1 огурец

2 стакана простокваши

1 ст. л. сухого красного вина

Уверен, что вы уже сами обо всем догадались.

Да, именно так: очищенную свеклу натираем на мелкой терке, очищенный огурец мелко нарезаем и добавляем к свекле, добавляем простоквашу, вливаем ложку вина, солим и перемешиваем.

Можно есть суп сразу, а можно убрать на час в холодильник, чтобы охладился как следует.

Суп из помидоров

Не пытайтесь приготовить этот суп, используя вместо помидоров томатную пасту! Останетесь недовольны результатом, гарантирую!

Ингредиенты:

6–7 средних помидоров

1 луковица

1 стакан молока

несколько веточек зелени укропа и петрушки

пучок зелени сельдерея

соль

Очищенные от кожицы помидоры, лук и сельдерей мелко нарезаем и тушим около десяти минут в собственном соку, затем остужаем и перетираем через сито. Доводим до кипения 700–800 мл воды и бросаем туда тушеные овощи.

Варим около пяти минут, затем снимаем с огня, солим, добавляем молоко и измельченную зелень.

Правда, вкусно?

Суп из кабачков

Редкий российский огород обходится без кабачков. Благодаря своей низкой энергетической ценности вкупе с высоким содержанием клетчатки, калия, кальция и фосфора кабачок активно используется в составе различных овощных диет. Предлагаю вам приготовить вкусный суп из кабачков.

Ингредиенты:

1–3 молодых некрупных кабачков

1/2 стакана молока

несколько веточек зелени укропа и петрушки

имбирь

соль

Поставим на огонь два литра воды, и, ожидая, пока она закипит, очистим кабачки и натрем их на мелкой терке. Как только вода закипит, кидаем в нее щепотку соли и следом отправляем тертые кабачки. Варим около десяти минут, за минуту до окончания добавляем имбирь. Снятый с огня суп заправляем молоком, а при подаче на стол посыпаем каждую тарелку измельченной свежей зеленью.

Приятного аппетита!

Тыквенный суп

Сказав «а», надо следом говорить «б»...

Это я к тому, что, упомянув кабачок, нельзя обойти вниманием его ближайшую родственницу – тыкву, которую по праву называют «аптекой в миниатюре». Чего только нет в тыкве – тут вам и витамин С, и множество витаминов группы В, и витамин Е, и каротин... Простите, увлекся.

Ингредиенты:

1/4 часть средних размеров тыквы

1/2 л молока

имбирь

соль

Отварим очищенную и нарезанную тыкву в полутора литрах кипящей воды, затем протрем ее сквозь сито и зальем молоком. Посолим, добавим имбирь, помешивая, доведем до кипения и сразу же разольем по тарелкам.

Странная особенность у этого супа – сколько его не свари, на следующий день ничего не останется! Даже ложечки!

Щавелевый суп со сливками

Это – весьма питательный супчик!

Ну и конечно же полезный. Других не держим!

Ингредиенты:

5–6 средних по размеру картофелин

1/4 стакана молока

1 стакан сливок

2–3 пучка щавеля

соль

По отдельности отвариваем в слегка подсоленной кипящей воде нарезанный картофель и цельный щавель. И то, и другое следует варить около десяти минут. Картофель разминаем с подогретым молоком до однородной массы, щавель откидываем на дуршлаг, мелко нарезаем, соединяем с картофелем и заливаем отваром от щавеля в количестве примерно 700 мл и добавляем стакан сливок. Перемешиваем, ставим на огонь, доводим до кипения – и наш щавелевый суп готов!

Очень хороши к этому супу тонкие сухарики из черного хлеба, покрытые тончайшим слоем тертого или давленого чеснока.

Замечу попутно, что вкусный суп получается при добавлении к щавелю пучка молодого шпината или равного количества молодых листьев клевера. Да, вот еще – в супы, где присутствует клевер, непременно добавляйте одну-две моркови. Можете нарезать ее, а можете протереть, это без разницы. Вы не пожалеете – морковь превосходно оттеняет, подчеркивает вкус клевера.

– Вот еще что придумали – клевер есть! – могут возмутиться некоторые читатели. – Пусть им коровы питаются!

– Не волнуйтесь, – отвечу я. – Клевера на всех хватит. Много его в России. Это полезнейшее растение обладает отхаркивающим, мочегонным, потогонным и антисептическим, общеукрепляющим и биостимулирующим действием! Кроме того, клевер нормализует жировой обмен, снижает содержание холестерина, защищает от кислородного голодания и снижает вредное воздействие ионизирующей радиации на организм человека. Сколько в нем содержится полезного, вплоть до янтарной кислоты! Клевер применяется при сахарном диабете, заболеваниях почек, простудных заболеваниях, астме, бронхитах и пневмониях, и даже в качестве противоядия при отравлениях. Молоко, отваренное с головками клевера, употребляют в Сибири как действенное общеукрепляющее средство. Вот так-то!

Суп с пореем и морковью

Лук-порей гораздо нежнее обычного репчатого лука или лука-шалота, поэтому его рекомендуется использовать в тех блюдах, где требуется деликатный луковый вкус и нежный, не вызывающий слез аромат. Традиционно кулинары рекомендуют использовать только белую часть стебля лука-порея, но это не означает, что более грубые зеленые листья надо выбрасывать. Их тоже можно использовать при приготовлении супов. Главное, не лениться нарезать их, как можно тоньше, и поварить на десять минут дольше белых листьев.

Ингредиенты:

3 стебля порея

2 средние моркови

2 картофелины

1 лавровый лист

1 ст. л. риса

соль

Поставим на огонь около литра воды, кинем в нее щепотку соли, и, пока вода собирается закипать, мелко нарежем кубиками очищенные лук и морковь. Опустим их в кипящую воду, добавим лавровый лист и оставим варить на маленьком огне в течение десяти минут. Тем временем очистим и так же нарежем кубиками картофель, чтобы по прошествии десяти минут добавить его вместе с рисом в кастрюлю.

Варим еще семь-десять минут, и суп готов.

В качестве заправки к этому супу идеально подходит простокваша.

Чечевичный суп с баклажанами

Вы еще не забыли, как избавить баклажан от присущего ему горького привкуса? Верно: следует посыпать нарезанный на кусочки овощ солью, а спустя полчаса обмыть его холодной водой. Сейчас нам пригодится это знание.

Ингредиенты:

- 1 стакан чечевицы
- 2–3 небольших баклажана
- 1 большой помидор
- 2 дольки чеснока
- несколько веточек зелени укропа и петрушки
- соль

Промоем чечевицу и замочим ее в двух литрах холодной воды на два часа. Потом, в той же воде, поставим ее на плиту и будем варить на среднем огне до готовности. Точного времени указывать не буду, поскольку для каждого сорта, вида и типа чечевицы оно свое, отличное от других.

Баклажаны очищаем от кожуры, разрезаем вдоль, совершаем ритуал изгнания горечи, затем нарезаем мелко и отправляем в кастрюлю, когда чечевица уже сварилась, стала мягкой. Варим пять минут и добавляем очищенный от кожицы и мелко нарезанный помидор. Убавляем огонь до минимума, так, чтобы еле кипело.

Кстати, если у вас под боком кипит кастрюля с супом, то незачем отдельно кипятить воду, чтобы обдать помидор кипятком. Просто опустите его в кипящий суп, сосчитайте в уме до десяти и вылавливайте обратно – кожицу снимете без труда.

Еще десять минут томления на слабом огне – и наш суп готов.

Заправьте его натертым чесноком и измельченной зеленью, посолите и наслаждайтесь незабываемым вкусом!

Суп из свежей морской рыбы

Сегодня четверг? Рыбный день «по старому стилю»? Отлично – вот вам рецепт супчика из свежей морской рыбы!

Ингредиенты:

- 2 тушки свежей морской рыбы. Любой, дело не в названии, а в том, чтобы рыба была свежей
- 1 средних размеров свекла
- немного корней петрушки
- 5–6 побегов лука-порея
- несколько веточек зелени укропа и петрушки
- молотый имбирь
- соль

Готовится все легко и просто. И недолго!

Неочищенную (чтобы больше полезных веществ сохранилось) свеклу варите около сорока минут, затем достаньте, остудите и очистите. Поставьте на огонь кастрюлю с полутора литрами холодной воды. В ожидании кипятка нарежьте соломкой свеклу, измельчите корни петрушки и порей, мелко нарежьте рыбу, и, когда вода закипит, кладите в нее все продукты. Варите десять-двенадцать минут, перед снятием с огня посолите и добавьте имбирь.

Готовый суп заправьте измельченной зеленью.

Хорош рыбный супчик, пока свеж да горяч!

Суп из красной фасоли с гранатовым соком

Среди всех вкусных супов этот суп мне кажется самым вкусным!

Разумеется, решив его сварить, фасоль лучше замочить накануне. Так она куда меньше вариться будет.

Ингредиенты:

2 стакана фасоли, которую мы замочили на ночь

1/4 стакана чищенных грецких орехов

1 крупная луковица (лучше красная)

1 стакан гранатового сока

2 ст. л. красного сухого вина

красный сладкий молотый перец

несколько веточек зелени кинзы, укропа и петрушки;

соль

Замоченную накануне фасоль опускаем в полтора (или немного больше) литра кипящей воды и варим на среднем огне. Когда она разварится, разминаем ее как следует, чтобы не осталось ни одного целого боба, добавляем предварительно истолченные (или пропущенные через мясорубку) грецкие орехи, мелко нарезанный репчатый лук, размешиваем и варим еще пять минут, после чего добавляем в наш суп мелко нарезанную зелень петрушки, кинзы и укропа и варим еще 2 минуты.

Перед тем как снять с огня, вливаем красное вино и гранатовый сок, хорошенько перемешиваем и спешим разлить по тарелкам.

Только не вздумайте заправить этот шедевр кулинарного искусства сметаной или простоквашей! Испортите вкус!

Эликсир жизни

Именно так называют гранатовый сок арабы.

Лимонная кислота придает этому соку приятный, освежающий вкус. По содержанию калия, играющего важную роль в регуляции водно-солевого обмена, гранатовый сок значительно превосходит прочие фруктовые соки. Витамины и микроэлементы, содержащиеся в гранатовом соке, оказывают нормализующее влияние на обмен жиров и углеводов, а благодаря наличию фолатина, пектинов и танинов (дубильных веществ) гранатовый сок полезен при различных воспалительных заболеваниях органов пищеварения.

Но людям, страдающим гастритом с повышенной кислотностью, энтероколитом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, в период обострения гранатовый сок (впрочем, как и все остальные соки), следует наполовину разбавлять питьевой водой.

Суп из картофеля и белокочанной капусты

Во все сезоны, в любое время года, в любом месте, куда бы вас ни закинула судьба, вы без труда найдете продукты, необходимые для приготовления этого супа.

Ингредиенты:

4 среднего размера картофелины

1/4 среднего кочана белокочанной капусты

1 крупная морковь

1 луковица

1 средняя по размеру свекла
3 зубчика чеснока
1 лавровый лист
10 горошин черного перца
1 ст. л. растительного масла
1 ч. л. томатной пасты
несколько веточек зелени укропа и петрушки
соль

Налейте в кастрюлю 1,5–2 л воды, посолите и поставьте на огонь. В кипящую воду первым положите очищенный и нарезанный кубиками картофель, а спустя пять минут добавьте к нему капусту, нашинкованную короткой соломкой, лавровый лист и перец. Морковь со свеклой натрите на крупной терке, лук мелко покрошите и слегка обжарьте их в столовой ложке растительного масла, а затем опустите в суп и варите еще четверть часа. Перед снятием с огня добавьте томатную пасту, перемешайте и все – ваш картофельно-капустный суп готов!

Разлив его по тарелкам, присыпьте измельченной зеленью. Можете и нежирной сметаной этот суп заправить, только кладите в тарелку не более одной ч. л.! Именно – чайной, я не оговорился. Не переборщите с жирами – ведь часть овощей мы жарили на растительном масле.

Суп с помидорами и грецкими орехами

Обратите внимание на то, что для этого супа берутся слегка недозрелые помидоры!

Ингредиенты:

8 штук (можно и 10, если помидоры мелкие) этих самых
недозревших помидоров
3 зубчика чеснока
1 сладкий перец
полстакана толченых грецких орехов
несколько веточек свежей зелени укропа и петрушки
молотый красный сладкий перец
соль

Ставим в первую очередь, как обычно, на огонь кастрюлю с двумя литрами воды. Помидоры нарезаем маленькими дольками, перец – кубиками, чеснок давим, растираем или измельчаем ножом. Дождавшись, пока вода закипит, закладываем всю нашу нарезку в кастрюлю, добавляем туда же толченые орехи, солим, перчим, варим пять-семь минут, а перед самым снятием с огня высыпаем в кастрюлю измельченную свежую зелень, закрываем крышкой и даем остыть, чтобы затем на час убрать кастрюлю в холодильник.

Да-да, этот суп принято есть в холодном виде. Впрочем, пробуя его сразу по приготовлении, я могу ответственно заявить, что он и в горячем виде весьма хорош!

Похлебка с квашеной капустой

Как говорил Буба Касторский в «Неуловимых мстителях»: «Хочу открыть вам маленький секрет!» Вот какой: квашеную капусту доставайте непосредственно перед закладкой в кастрюлю (или перед подачей на стол), потому что извлеченная из рассола капуста очень быстро теряет витамин С под действием кислорода воздуха и света.

суповая тарелка (с верхом) квашеной капусты
1 морковь
1 луковица

1/2 стакана простокваши
молотый имбирь
соль

Ставим на огонь кастрюлю с двумя литрами подсоленной воды и, не теряя времени попусту, мелко рубим луковицу и натираем на крупной терке очищенную морковь. Когда вода закипит, опускаем в кастрюлю капусту, лук и морковь и варим на среднем огне около четверти часа, затем снимаем похлебку с огня, высыпаем в нее имбирь, размешиваем и даем настояться в течение еще одной четверти часа. Разлитую по тарелкам похлебку можно заправить ложкой-другой простокваши.

Луковая похлебка

А вот вам другая похлебка – луковая.

Прозвище у этой похлебки «Всего по одному».

Так и есть на самом деле.

Ингредиенты:

1 луковица
1 пучок лука-порея
1 пучок петрушки
1 пучок сельдерея
1 пучок укропа
черный молотый перец
соль

Ставим на огонь кастрюлю с... правильно – 1 литром воды. Пока она готовится закипеть, корни петрушки и сельдерея нарезаем соломкой. Репчатый лук и лук-порей измельчаем до предела, затем перетираем их с солью в ступке. Мелко нарезаем зелень петрушки, сельдерея и укропа.

Засыпаем все продукты в кипящую воду и... так и хочется написать «варим одну минуту», но против действительности не пойдешь – варить суп надо целых пять минут при интенсивном кипении. Снимаем с огня, перчим, солим и даем настояться в кастрюле под закрытой крышкой в течение четверти часа.

Тарелку с похлебкой можно заправить ложкой-другой простокваши.

//-- Информация к размышлению --//

Лекарственные растения при сахарном диабете

Лечение лекарственными растениями при сахарном диабете в качестве дополнения к основному лечению дает хорошие результаты. Лечение лекарственными растениями нужно проводить постоянно.

При легкой форме сахарного диабета уровень глюкозы в крови при регулярном употреблении лекарственных растений снижается или даже нормализуется. Кроме того, употребление лекарственных растений предохраняет людей, страдающих сахарным диабетом, от целого ряда осложнений или существенно отдалает момент их появления.

Вот наиболее широко применяющиеся при лечении сахарного диабета лекарственные растения и их сборы:

Березовые почки

Десертную ложку березовых почек залить стаканом кипятка, кипятить 20 мин., затем

настаивать 6 часов и принимать по 2 ст. л. 3 раза в день спустя полчаса после еды.

Плоды боярышника

1 ст. л. измельченных плодов залить стаканом кипятка и кипятить 20 мин., а затем дать настояться в течение 3–4 ч и пить вместо чая.

Ягоды можжевельника

Столовую ложку сухих измельченных ягод залить стаканом кипятка и кипятить 10–15 мин., а затем настаивать в течение часа и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой (за полчаса).

Плоды шиповника

1 ст. л. плодов шиповника залить стаканом кипятка и кипятить 15–20 мин. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой (за полчаса).

Плоды рябины обыкновенной

Столовую ложку измельченных плодов залить стаканом кипятка и кипятить 20 мин., затем настаивать 3–4 ч. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день перед едой (за полчаса).

Ягоды черной смородины

1 ст. л. сухих измельченных ягод залить стаканом кипятка и кипятить 5 мин., а затем настаивать в течение 2-х ч. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день через полчаса после еды.

Листья черной смородины

1 ст. л. измельченных листьев залить стаканом кипятка и кипятить 10 мин., а затем настаивать в течение 4 ч. Принимать по 1/2 стакана 3 раза через полчаса после еды.

Если вы лечитесь сборами, то не забывайте чередовать их, меняя один раз в 3–4 месяца. Обычно сборы принимают за полчаса до еды. Завариваются сборы так: 3 ст. л. сухого сбора заливают 1 л кипятка, кипятят 20 мин., томят 1 час в термосе или в кастрюле с плотно закрытой крышкой, затем процеживают и пьют по 4–6 раз в день за полчаса до еды по 100 мл небольшими глотками. Хранить отвары и настои следует в темном прохладном месте не более двух суток.

Сбор лекарственных растений, назначаемый при сахарном диабете, № 1: 2 части почек березы, 3 части плодов боярышника, 1 часть травы вероники, 5 частей травы золототысячника, 5 частей корня лопуха, 2 части листьев мяты, 2 части курильского чая (растение семейства розоцветных), 3 части травы пустырника, 2 части корня солодки, 4 части корня цикория, 2 части плодов шиповника.

Сбор лекарственных растений, назначаемый при сахарном диабете, № 2: 4 части листа брусники, 2 части травы зверобоя, 4 части кукурузных рыльцев, 5 частей корня лопуха, 2 части листьев мяты, 2 части травы сушеницы, 4 части листа черники, 1 часть корня шиповника.

Сбор лекарственных растений, назначаемый при сахарном диабете, № 3: 3 части плодов боярышника, 3 части травы зверобоя, 2 части семян льна, 2 части листьев мяты, 3 части листьев подорожника, 3 части листьев смородины, 5 частей створок фасоли, 7 частей листьев черники, 2 части плодов шиповника.

Сбор лекарственных растений, назначаемый при сахарном диабете, № 4: корень солодки, листья черники, плоды можжевельника – в равных частях.

Сбор лекарственных растений, назначаемый при сахарном диабете, № 5: кора бузины, трава вероники, трава пастушьей сумки, плоды софоры, трава хвоща полевого, плоды боярышника, плоды шиповника – в равных частях.

Вторые блюда

Вряд ли можно считать обед полноценным без второго блюда.

Вторые блюда – это обеденные блюда, которые едят после супа или бульона. За праздничным столом супы часто отсутствуют и вторые блюда подаются сразу после салатов.

Важным условием приготовления вкусного и полезного второго блюда для нас является правильный выбор мяса. При сахарном диабете лучше всего употреблять для приготовления различных мясных блюд нежирную говядину или телятину. Нежирная молодая баранина может послужить заменой говядине, а вот свинина, за счет своей высокой питательности, обусловленной повышенным содержанием жира, для диабетического стола не годится.

Не всем стоит увлекаться субпродуктами – в сравнении с мясом они содержат больше холестерина. Только язык практически идентичен мясу по своим пищевым характеристикам.

Непременно обзаведитесь пароваркой или специальной кастрюлей с вставной металлической сеткой, предназначенной для варки на пару – при сахарном диабете жареное мясо лучше не употреблять совсем.

Учитывайте, что варить на пару следует только при закрытой крышке. Таким способом продукты варятся дольше, чем непосредственно в воде, но получаются более вкусными и полезными.

Котлеты из фасоли

По содержанию белка эти котлеты не уступают мясным. Уступают они по содержанию жира, причем уступают значительно, но ведь это к лучшему, не так ли?

А вкус! Язык проглотить можно!

Только не забудьте накануне вечером замочить фасоль в холодной воде – быстрее сварится.

Ингредиенты:

2 стакана красной или белой фасоли, какая вам больше нравится

1/4 стакана тертого нежирного сыра

1 яйцо

молотый красный острый перец

соль

Варите фасоль до мягкости, не забыв посолить воду незадолго до окончания варки. Горячую (так удобнее, остывшая становится жестче) фасоль протрите через сито. Добавьте в протертую фасоль сыр и яйцо. Поперчите. Хорошенько все перемешайте и сформируйте котлеты. Приготовьте их на пару (около 10–12 минут) и наслаждайтесь!

Речная рыба с гречневой крупой

В рецепте указана речная рыба, но можно спокойно заменить ее морской.

Ингредиенты:

1 крупный лещ или карп

1/2 стакана сухой гречневой крупы

1 яйцо

1 луковица

2 ст. л. лимонного сока

черный молотый перец

соль

Прежде всего, поставьте вариться гречневую крупу. Пока она варится, очистите и выпотрошите рыбу, а затем обязательно промойте ее под проточной холодной водой. Обсушите рыбу бумажной салфеткой, натрите смесью соли и перца, сбрызните лимонным соком и отложите в сторону. В рассыпчатую гречневую кашу добавьте мелко порезанный лук и взбитое яйцо и хорошо все перемешайте – это будет начинка, фарш, которым мы нафаршируем нашу рыбу. Чтобы удобнее было закладывать в пароварку, крупную рыбу можно предварительно разделить на несколько порционных частей.

Готовьте фаршированную рыбу в пароварке на интенсивном пару около получаса (точное время готовки зависит как от сорта рыбы, так и от размера кусков, на которые она разделена).

Перец, фаршированный рисовым фаршем

Ингредиенты:

6–10 (в зависимости от размера) стручков сладкого болгарского перца

1/4 стакана риса (очень полезно взять т. н. коричневый рис, богатый клетчаткой)

100 граммов (можно и больше) низкокалорийного (нежирного) сыра

5–6 стрелок зеленого лука

5–6 веточек свежей петрушки

соль

В подсоленной воде сварите рис до полуготовности, а затем откиньте на дуршлаг, давая стечь воде, и остудите. Пока рис варится и остывает, мелко порежьте сыр, лук и зелень. Смешайте все.

Со стручков перца острым ножом срежьте верхушки с «хвостиками», а затем удалите изнутри семена и белые (желтые) перегородки из клетчатки. Подготовленные таким образом стручки наполните рисово-сырным фаршем, уложите в пароварку и готовьте около получаса (опять же точное время зависит от размера стручков перца – крупные готовятся немного дольше) на интенсивном пару.

Перец, фаршированный овощами

А вот вам рецепт перца, фаршированного овощами.

Ингредиенты:

8 стручков сладкого перца

1/2 среднего по размеру кочана белой капусты

4 средних по размеру моркови

8 средних по размеру луковиц

2 ст. л. сухого белого вина

пнемного свежей зелени сельдерея, базилика, петрушки, кинзы

черный молотый перец

соль

Вначале следует приготовить фарш. Для этого очистим лук, морковь, капусту и нашинкуем их тонкой короткой соломкой. Затем добавим в овощной фарш мелко порубленную зелень, белое вино, черный молотый перец и соль. Тщательно все перемешаем.

Стручки сладкого перца очистим от плодоножек, обрезав верхушки, вычистим изнутри от семян и перегородок и заправим их овощным фаршем.

Фаршированные перцы поместим в пароварку и будем готовить на интенсивном пару

около получаса.

Правда, вкусно?

Тушеная телятина с зеленью

Фасоль, рыба и перец с рисом весьма хороши, но порой так хочется мяса!

Ничего не имею против – вот вам рецепт телятины, тушенной с зеленью.

Вкусно, полезно, просто в готовке!

Ингредиенты:

большой кусок телятины

3–4 средних размеров луковицы

1/2 стакана красного сухого вина

несколько веточек зелени базилика

3–4 веточки зелени кинзы, тимьяна и мяты

молотый черный перец

соль

Вымытое в холодной воде и очищенное от пленок, сухожилий и жира мясо нарежьте небольшими кусочками, толщиной в палец, посолите, поперчите и, добавив 80–100 мл чистой питьевой воды, поставьте тушить на слабом огне. Измельчите лук и зелень, перемешайте и через четверть часа от начала тушения добавьте к мясу. Перемешайте и тушите еще четверть часа, после чего влейте вино и спустя десять минут снимайте кастрюлю с огня.

В качестве гарнира используйте один из овощных салатов, о которых я уже рассказывал.

О кролике с любовью...

Кроличье мясо – прекрасный диетический продукт. Оно хорошо усваивается, можно сказать – просто превосходно усваивается, а кроме того, в нем много железа, витаминов группы В, калия, фосфора, магния и других микроэлементов!

Кроличье мясо вкусно и питательно, оно успешно конкурирует с птицей и говядиной, не говоря уж о свинине и баранине. По содержанию белков кроличье мясо занимает промежуточное место между мясом птицы и мясом крупного рогатого скота, но зато оно куда беднее жиром, чем говядина. Наличие в крольчатине лецитина и малое содержание холестерина снижает риск развития атеросклероза при питании крольчатинной.

Кроличье мясо легко в кулинарной обработке. В домашней обстановке из кролика можно приготовить вкусные паровые котлеты или потушить его в белом соусе.

Кролик, тушенный в белом вине

Белый соус, о котором я только что упомянул, это соус на основе белого сухого вина, а не соус бешамель, или нечто в том же роде.

Ингредиенты:

1,5 кг мякоти крольчатины

2–3 зубчика чеснока

3 моркови среднего размера

пнемного свежей зелени сельдерея, базилика, петрушки, кинзы

4–5 средних по размеру луковиц

1 стакан белого вина

молотый имбирь
молотый мускатный орех
черный молотый перец
соль

Мясо кролика очистите от пленок и сухожилий, порежьте на небольшие куски и положите в кастрюлю. Измельчите чеснок, зелень, лук и отправьте вслед за крольчатинной. Вылейте в кастрюлю вино, добавьте пряности и соль, перемешайте содержимое кастрюли и поставьте кастрюлю на средний огонь. Как только наше варево закипит, огонь уменьшаем до малого и тушим около часа, изредка помешивая.

На гарнир можно выбрать рис, гречку, консервированный горошек, а можно взять и приготовить какой-нибудь салат, например – салат из белокочанной капусты и моркови.

Кролик, капуста и морковь – весьма гармоничное сочетание, не так ли?

Тыква отварная

Скажу сразу – отварная тыква это не гарнир, а полноценное, самостоятельное, самодостаточное второе блюдо. Очень вкусное и полезное, полностью отвечающее нашему принципу «диетическое – не значит невкусное!».

Ингредиенты:

1/2 небольшой тыквы
1 чайная ложка меда
1 ст. л. лимонного сока

Очистите тыкву от кожицы, удалите семена. Нарежьте мякоть ломтиками и положите в пароварку. Варите на интенсивном пару до готовности (в среднем 15–20 минут, если ломтики нетолстые), затем откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь. Выложите кусочки готовой тыквы на блюдо и полейте сверху растопленным медом, смешанным с лимонным соком.

Паровые овощи с травами по-сицилийски

Как вы думаете, чему прежде всего сицилийская мафия обязана своими успехами?

Родственным связям?

Мобильности?

Организованности?

Я думаю, что прежде всего сицилийская мафия обязана своими успехами правильному питанию!

Шучу, конечно, но в каждой, как говорится, шутке...

Итак, паровые овощи по рецепту соратников дона Корлеоне:

1/2 небольшого кочана брокколи
1 пучок зеленого лука
1 средних размеров красная луковица
2 стакана стручков зеленой фасоли
1 ст. л. сухой смеси прованских трав
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. оливкового масла
черный молотый перец
соль

Брокколи порежьте на ломтики, очищенную красную луковицу нарежьте дольками, измельчите зеленый лук, положите все овощи в пароварочную корзину, посыпьте сушеными травами, посолите, поперчите и варите на интенсивном пару около четверти

часа (можно и немного меньше – ориентируйтесь по степени готовности брокколи).

Оливковое масло смешайте с лимонным соком и полейте этим «соусом» овощи перед подачей на стол.

«Buon appetito!» Так желают приятного аппетита в Италии.

Паровая овощная запеканка с сыром

Ингредиенты:

100 г низкокалорийного сыра

1 яйцо

1 средних размеров кабачок

1 равный кабачку по размеру баклажан

1 сладкий болгарский перец

пнемногоу свежей зелени сельдерея, базилика, петрушки,

кинзы

молотый красный сладкий перец

соль

Овощи очищаем от кожуры, плодоножек и семян, нарезаем небольшими кубиками и смешиваем с натертым на мелкой терке сыром. Хорошенько перемешиваем, солим, перчим, помещаем в контейнер, который ставим в пароварку.

Готовим на интенсивном пару около получаса. Готовую запеканку посыпаем измельченной зеленью.

Фаршированный мясом кабачок

Никогда не покупайте мясной фарш в кулинарных отделах магазинов! Как бы вам ни нахваливал этот фарш продавец, что бы ни было написано на ценнике, как бы соблазнительно ни выглядел сам фарш – он все равно окажется жирным и не подходящим для наших целей.

Торговцев понять можно – им надо куда-то «неходовые» обрезки деть.

Нас тоже можно понять – мы хотим питаться как надо, а не чем попало.

Так что фарш лучше готовить самому. Так надежней. Не окажется в нашем диетическом говяжьем фарше ни свиного сала, ни бараньих жил, ни... Впрочем, не будем развивать эту тему, а то так недолго и аппетита лишиться, а аппетит нам понадобится, и очень скоро!

Потому что мы будем фаршированный кабачок готовить!

Ингредиенты:

не очень большой кусок нежирной говядины

1 кабачок (не мелкий)

2 луковицы

несколько веточек зелени петрушки и базилика

чайную ложку (без верха) томатной пасты

мускатный орех

имбирь

соль

Мясо очищаем от пленок и жил, режем на мелкие кусочки и дважды пропускаем через мясорубку.

Следите за ножами вашей мясорубки, вовремя точите или заменяйте их, чтобы ваша мясорубка была именно мясорубкой, а не мясодавилкой! Первый признак мясодавилки – обильное истечение соков из мяса при приготовлении фарша. Такой, лишенный воды, фарш сух и невкусен.

После того как с мясом покончено, измельчаем ножом (а не пропускаем через мясорубку) лук и зелень, добавляем их к фаршу, посыпаем пряностями и солью и тщательно перемешиваем.

Теперь пора заняться кабачком. Очищаем его от кожицы, разрезаем вдоль на две равные части, освобождаем эти части от мякоти и семян таким образом, чтобы получились две «лодочки». В каждую из «лодочек» кладем наш правильный мясной фарш, перемешанный с луком и зеленью, и помещаем наполненные «лодочки» в пароварку.

Готовим на хорошем пару до тех пор, пока кабачок не станет мягким и не проварится фарш (точное время сильно зависит от размеров кабачка).

Приятного аппетита!

Рагу из красной рыбы и моркови

Морковь бесподобно сочетается с красной рыбой. Можете убедиться в этом сами.

Ингредиенты:

крупный кусок филе красной рыбы

3 моркови средней величины

1 красная луковица

1–2 помидора

1 ст. л. красного сухого вина

молотый красный сладкий перец

соль

Очистите морковь и натрите ее на крупной терке. Помидор очистите от кожицы (помните, как легче справиться с этой задачей?) и мелко нарежьте. Красную рыбу нарежьте кусками, размером с ноготь большого пальца, лук мелко порубите. Смешайте все продукты, добавьте вино, перец и соль, перемешайте еще раз и выложите в контейнер. Готовьте в пароварке на интенсивном пару полчаса или немного дольше.

Готовое рагу можно есть как горячим, так и холодным.

Артишоки на пару с соусом

Ингредиенты:

8 средних артишоков со стеблями

1 помидор

1 луковица

1 стручок сладкого перца

1 зубчик чеснока

сок 1 лимона

1 ч. л. оливкового масла

1 ст. л. сухого белого вина

немного зелени петрушки

молотый имбирь

черный молотый перец

соль

Очищаем артишоки, удалив твердые части, листья и кочерыжку и срезав ножницами верхнюю жесткую часть листьев (примерно треть), разрезаем напополам (можно и не разрезать) и готовим на пару, полив соком лимона (в зависимости от размера они готовятся около четверти часа). Артишок готов, если кончик ножа свободно входит в мякоть. Помидор очищаем от кожицы и семян, чистим луковицу и перец, нарезаем все, не забыв про дольку чеснока и пропускаем через блендер. В готовую смесь добавляем

оливковое масло, вино, молотый имбирь, перец, соль.

Готовые артишоки поливаем полученным соусом, посыпаем измельченной петрушкой и подаем на стол.

Всем известен артишок

Артишок – растение древнее, известное еще в Древнем Египте. Этот вкусный овощ, нежность сердцевины которого даже вошла в некоторые европейские пословицы, также является известным лекарственным растением. Целебное действие артишока обусловлено комплексом входящих в его состав биологически активных соединений. Высокое содержание инулина в мякоти артишока обуславливает его включение в диету при сахарном диабете. Блюда из артишока полезны людям с повышенной кислотностью желудочного сока, так как в нем содержится значительное количество солей калия и натрия, отличающихся сильным щелочным действием. А вот при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока и при пониженном кровяном давлении употреблять в пищу артишок не рекомендуется. Благодаря наличию вещества цинарина, артишок способствует снижению содержания холестерина, поэтому его также принимают как средство, предупреждающее развитие атеросклероза. Кроме того, артишок помогает печени расщеплять жиры и токсины (в том числе и алкоголь). А еще у артишока просто потрясающий вкус, который трудно с чем-то сравнить! В пищу употребляют мясистые цветоложа нераскрывшихся соцветий и утолщенные основания чешуй и листьев.

Фаршированные артишоки на пару

Почти то же самое, что в предыдущем рецепте, да не совсем.

Блюдо готовится в разных вариантах. Мы рассмотрим один «овощной» и один «мясной».

Для артишоков, фаршированных овощами, нам понадобится:

8 средних артишоков со стеблями

1 морковь

1 помидор

1 луковица

1 стручок сладкого перца

1 зубчик чеснока

сок 1 лимона

1 ч. л. оливкового масла

1 ст. л. сухого белого вина

немного зелени петрушки

молотый имбирь

черный молотый перец

соль

Для артишоков, фаршированных мясом, нам понадобится:

8 средних артишоков со стеблями

добрый кусок нежирной говядины или телятины

1 луковица

1 зубчик чеснока

сок 1 лимона

1/2 стакана красного сухого вина

немного зелени петрушки

молотый имбирь

черный молотый перец

соль

Чистим артишоки (в предыдущем рецепте я подробно остановился на этом процессе и сейчас повторяться не стану), а затем разрезаем их так, чтобы получились «чашечки». «Чашечки» готовим на пару, полив соком лимона.

И овощной, и мясной фарши готовятся отдельно от чашечек – мелко нарезанные овощи тушатся в собственном соку десять минут, а дважды пропущенное через мясорубку мясо, смешанное с измельченными луком и чесноком, тушится вдвое-втрое дольше. Пряности и соль добавляем к фаршу незадолго до завершения приготовления.

Наполняем готовые «чашечки» фаршем, все посыпаем зеленью и подаем на стол.

Да, вот еще – мясо можно спокойно заменить куриным филе. Тоже будет вкусно.

Пряный рис

Ингредиенты:

1 луковица

2 красных сладких перца

два стебля корневого сельдерея

2 помидора

1 ст. л. тмина;

1 ч. л. паприки

2 зубчика чеснока

1 стакан риса

соль

Ставим вариться рис, и пока он варится, занимаемся овощами. Все очищаем, мелко нарезаем, приправляем, перемешиваем и тушим с добавлением самого минимального количества воды около пяти минут, чтобы затем смешать с готовым рисом и подать на стол.

Баклажаны, фаршированные овощами

Ингредиенты:

6 средних по размеру баклажанов

1 луковица

2–3 моркови

4 стебля корневого сельдерея

3 помидора

немного зелени петрушки

1 ст. л. растительного масла

1 зубчик чеснока

1/2 стакана простокваши

перец

соль

Баклажаны разрезаем вдоль на две части, удаляем семена, посыпаем солью и оставляем на полчаса, давая выделиться горькому соку. Тем временем готовим фарш: измельчаем ножом очищенные от кожуры и кожицы овощи и добавляем к ним перец и соль.

Баклажаны промываем, заполняем фаршем и варим на пару около получаса.

При подаче на стол фаршированные баклажаны можно полить простоквашей.

Капуста кольраби на пару под соусом

Очень простое и вкусное блюдо.

Ингредиенты:

1 кг капусты кольраби

сок 1/2 лимона

1/2 стакана простокваши

молотый имбирь

соль

Кольраби очищаем от кожицы и зелени, режем на небольшие кусочки, спрыскиваем лимонным соком и помещаем в пароварку, где варим на интенсивном пару около четверти часа. Затем вынимаем, выкладываем на тарелку и поливаем сверху простоквашей, в которой размешали немного имбиря и соли. Вот и все.

Морковь с сельдереем на пару

Морковь и сельдерей прекрасно сочетаются друг с другом. А уж если добавить к ним яблоко...

Перейду сразу к делу.

Ингредиенты:

5–6 средних по размеру очищенных морковок

4 средних по размеру корешка сельдерея

2 зеленых яблока

1 зубчик чеснока

1–2 ст. л. лимонного сока

1 столовая ложка оливкового масла

2 ст. л. сухого белого вина

несколько веточек зелени петрушки

имбирь

соль

Морковь и корень сельдерея очищаем, нарезаем сельдерей соломкой. Яблоки очищаем, вырезаем сердцевину, нарезаем соломкой и не забываем спрыснуть лимонным соком, чтобы они не темнели. Морковь и сельдерей варим по отдельности в пароварке до мягкости (около десяти минут). Затем морковь натираем на крупной терке, добавляем сельдерей, яблоки, измельченный чеснок, имбирь, солим, заправляем маслом и вином, перемешиваем.

При подаче на стол можно украсить рубленой зеленью.

И это все о нем – об имбире!

Удивительно, но одна из самых полезных специй – имбирь, – у нас в России не очень-то популярна. Мало кому известны полезные свойства имбиря, который еще в Древней Индии прозвали универсальным целебным средством.

В качестве пряности имбирь можно добавлять почти во все блюда, можно также класть его в чай или кофе. Имбирь продается в двух видах – свежем и сухом (молотый имбирь). Свежий имбирь более ароматен, а сухой имбирь – более остр. Свежий имбирь перед употреблением в пищу надо очистить от кожицы и натереть на терке.

Благодаря своей остроте, корень имбиря относится к «горячим» специям, разжигающим «огонь» пищеварения и улучшающим течение крови по сосудам. Но имбирь не только острый на вкус, но и сладкий.

Такого сочетания вкусовых и лекарственных качеств, как у имбиря, нет ни у какой другой специи. Имбирь опережает по целебным свойствам многие общепризнанные

лекарственные растения. Этот чудо-корень обладает ветрогонным, потогонным, болеутоляющим, отхаркивающим, противорвотным действием, стимулирует пищеварительную и дыхательную системы, служит противоядием, дает ощущение тепла при переохлаждении, помогает преодолеть стрессовые ситуации и восстановить силы после тяжелого дня, снижает уровень холестерина, обладает мочегонным эффектом и стимулирует выделение слюны, улучшает мозговое кровообращение, укрепляет сосуды и улучшает память, а также стимулирует деятельность щитовидной железы...

Все полезные свойства имбиря за один присест и не перечислить.

Если вы еще не знакомы с имбирем – познакомьтесь не откладывая. Это очень полезное знакомство!

Рататуй на пару

Рататуй (фр. ratatouille; от «rata» – еда в просторечии и гл. «touiller» – мешать, помешивать) – это традиционное овощное блюдо провансальской кухни из перцев, баклажанов и кабачков, похожее на венгерское лечо.

Простая крестьянская пища, без особых изысков и наворотов. Но – вкусно и полезно, особенно если приготовить рататуй на пару.

Ингредиенты:

3–4 штуки сладкого перца

3–4 штуки соцветий цветной капусты

2 луковицы

1–2 моркови

2 зубчика чеснока

1 помидор

2–3 ст. л. рубленой зелени (базилика, розмарина, тимьяна)

2 ст. л. рубленой зелени петрушки

2 ст. л. растительного масла

черный молотый перец

соль

Сладкий перец и морковь после очистки нарежем короткой соломкой, очищенный от кожицы помидор – кубиками, капусту порубим ножом на части, размером с ноготь, а луковицы нарежем полукольцами. Чеснок разотрем с солью. Выложим сначала в контейнер перец, лук, капусту, морковь и чеснок и поварим их на хорошем пару около пяти минут.

Затем добавим помидоры, базилик, розмарин, тимьян, молотый черный перец (буквально чуть-чуть) и соль, и поварим еще пять минут.

Выключаем пароварку, выкладываем овощи в глубокое блюдо, поливаем маслом, перемешиваем и оставляем в покое минут на десять, не забыв закрыть блюдо крышкой.

При подаче на стол можно посыпать наш рататуй зеленью петрушки. Для полноты ощущений.

Спаржа с лимонно-кунжутным соусом

После простого блюда французских крестьян, познакомимся для полноты впечатления с блюдом французской аристократии.

Гламурно, но все равно вкусно и полезно. И название звучит, словно поэма!

Ингредиенты:

суповая тарелка спаржи

1/5 стакана оливкового масла

1 зубчик чеснока
0,5 ч. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. измельченной цедры лимона
1 ст. л. тертого пармезана
2 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. рисового уксуса без приправ
молотый черный перец
соль

Измельчаем ножом чеснок (но можно и растереть или раздавить – не принципиально). Отрезаем утолщенные концы спаржи и, если необходимо, разрезаем ее на кусочки, чтобы она поместилась в пароварку.

Смешиваем чеснок, лимонную цедру, уксус, оливковое и кунжутное масла – это наш соус. Добавляем в него сыр и перец.

Выкладываем в контейнер спаржу и варим в течение примерно десяти минут, до тех пор, пока спаржа не станет чуть мягкой.

Достаем ее, охлаждаем под струей холодной воды, хорошо обсушиваем салфетками, выкладываем на блюдо, не забываем посолить и полить двумя столовыми ложками соуса. Оставшийся соус подаем к столу.

Приятного аппетита!

Свекла с лимонным соком

Ничего особенного – свекла с лимонным соком, она и в Африке свекла с лимонным соком. Но – вкусно.

Ингредиенты:

4–5 штук свеклы среднего размера
2 ст. л. лимонного сока
треть пучка петрушки
имбирь
молотый красный сладкий перец
соль

Положить в воду вымытую цельную неочищенную (но мытую!) свеклу, варим на плите под крышкой в течение 40–45 минут, короче говоря – до тех пор, пока она не станет мягкой. Затем слегка охлаждаем свеклу под струей холодной воды, очищаем и нарезаем дольками. Теплую свеклу смешиваем с лимонным соком и измельченной петрушкой, не забывая добавить имбирь, перец и соль и сразу же подаем к столу.

Соевый сыр с овощами

Соя богата белками и полезными веществами, не содержит (как и всякое растение) холестерина, приятна на вкус. Неудивительно, что блюда из сои широко распространены.

Ингредиенты:

400 г соевого сыра
3–4 средних по величине помидора
3 средних по величине свежих огурца
4–5 таких же средних по величине вареных «в мундире»
картофелин
2 небольших луковицы
2 стручка сладкого перца
2 ст. л. красного сухого вина

2 ст. л. лимонного сока
по трети пучка свежей зелени мяты и кинзы
молотый черный перец
соль

Нарежем соевый сыр мелкими кубиками, добавим специи и вино с лимонным соком, перемешаем и оставим на полчаса. Очистим и нарежем помидоры, огурцы, картофель, лук и перец мелкими, примерно одинаковыми по величине кубиками, перемешаем и выложим сверху на них соевый сыр со специями и украсим его веточками мяты и кинзы.

Морская рыба, запеченная в духовке

Блюдо дано в расчете на 8–10 порций. Для праздничного стола.

Ингредиенты:

8–10 кусков филе морской рыбы (треска, минтай, хек или морской окунь)
4–5 луковиц
3–4 средних по размеру моркови
4–5 помидоров
2–3 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. сухого белого вина
молотый имбирь
молотый черный перец
соль

Филе рыбы моем и нарезаем крупными кусками. Глубокую форму для духовки покрываем фольгой и выкладываем на нее рыбу. Поливаем рыбу соком лимона. Лук нарезаем полукольцами, морковь натираем на крупной терке, помидоры очищаем от кожицы и мелко нарезаем. Смешиваем овощи, добавив имбирь, перец, соль и красное вино, и засыпаем овощами рыбу.

Плотно закупориваем фольгу и примерно на час ставим в разогретую духовку.

Запеченные помидоры с морепродуктами

Ингредиенты:

8–10 помидоров
суповую тарелку (с верхом) филе кальмаров (можно
взять мускул морского гребешка, или же, например, мясо
крыля)
1/2 стакана риса
2 луковицы
1/2 пучка зелени петрушки и укропа
2 ст. л. оливкового масла
1–2 ст. л. тертого нежирного сыра твердых сортов
1/2 стакана простокваши
1–2 ст. л. топленого масла
молотый черный перец
соль

Помидоры готовим так: срезаем у них верхушки со стороны плодоножек и с помощью ложки выбираем мякоть вместе с семенами. Выбираем осторожно, чтобы не повредить оболочку! Всыпаем в образовавшиеся отверстия немного соли и перца и оставляем помидорные «чашечки» на время в сторону.

Готовим фарш из даров моря – тушим мелко нарезанное филе кальмаров в минимальном

количестве воды около десяти минут (или же отвариваем мускул морского гребешка и мелко нарезаю его, или же просто делим на отдельные шейки вареное мясо крыла). Лук нарезаю кубиками, рис отвариваю, зелень измельчаю, затем смешиваю все составляющие фарша, солим, перчим и начиняем приготовленным фаршем помидоры.

Укладываем их на противень, смазанный топленым маслом, посыпаем тертым сыром и ставим на 10–15 минут в предварительно разогретую духовку. Когда на помидорах образуется аппетитная корочка, вынимаем сковороду из духовки, поливаем наши помидоры простоквашей и запекаем их до готовности – еще около 5 минут.

Подаем на стол горячими, не забыв украсить веточками зелени.

Голубцы овощные

Голубцы знакомы всем.

Поспешу уточнить – я имею в виду настоящие голубцы, а не крошево из капусты и фарша, знакомое многим читателям еще с пионерского детства. Редко в каком летнем пионерском лагере не готовили такие, с позволения сказать, «голубцы». Вспомнишь – и вздрогнешь!

Русское название «голубцы» появилось на границе восемнадцатого и девятнадцатого веков, когда сердца и желудки российского дворянства завоевала французская кухня. Одним из популярных французских блюд были голуби, зажаренные целиком на решетке, – такие голуби-гриль. Это блюдо по-русски так и называли: «голуби». Просто и ясно. Китайцы бы напустили туману, назвав жареных на углях голубей как-нибудь вроде: «Птенцы феникса, отдыхающие в весеннем саду» или «Битва феникса и дракона в долине, покрытой утренней росой».

Потом, то ли по бедности, то ли из каких других побуждений, на решетках начали жарить «ложных голубей» – капустные листья, начиненные мясным фаршем. «Ложные голуби» незаметно превратились в «голубцы» и стали подлинно народным блюдом, да таким, что казалось, на Руси их ели всегда. При чтении исторических романов мне доводилось встречать голубцы на пиршественных столах Ярослава Мудрого, Ивана Грозного и Дмитрия Донского.

Но оставим историю в покое и вернемся к кулинарии.

Начнем с овощных голубцов, для которых нам понадобится... Да, сразу предупреждаю – из абы какой капусты голубцы лучше не готовить – зря провозитесь! Капустные листья для голубцов должны быть отменными, наилучшими, превосходными! Тогда и голубцы у вас получатся такими вкусными, что, как говорится, ни в сказке сказать, ни пером описать!

Ингредиенты:

небольшой кочан капусты

3–4 средней по размеру моркови

3 луковицы

по 1 корню петрушки и сельдерея

2–3 помидора

1 стакан простокваши (кефир тоже можно)

несколько веточек зелени петрушки

молотый черный перец

соль

Ставим на огонь большую кастрюлю с водой – такую, чтобы наш кочан туда свободно поместился, и ждем, пока вода закипит. Не сидим, сложа руки, а начинаем обрабатывать капусту – кочан очищаем от верхних листьев, вырезаем кочерыжку, опускаем его в подсоленную кипящую воду и варим около четверти часа. Сваренный кочан откидываем на дуршлаг, давая воде стечь, затем разбираем его на отдельные листья и раскладываем их

на столе. Утолщенные стебли листьев можно отбить молоточком или же срезать ножом.

Разложили, отбили, полюбовались – и начали готовить фарш. Морковь, лук и корни очищаем, измельчаем и тушим с добавлением минимального количества воды. Спустя пять минут добавляем к ним очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры и тушим еще пять минут, затем добавляем соль, перец, измельченную зелень петрушки, перемешиваем и снимаем с огня.

На истомившиеся в ожидании капустные листья выкладываем овощной фарш и сворачиваем их, придавая голубцам продолговатую форму. Кладем наши голубцы в неглубокую кастрюлю, заливаем простоквашей (можно добавить к простокваше пол ч. л. томатной пасты), накрываем кастрюлю крышкой и тушим при слабом кипении около четверти часа.

Готовые голубцы выкладываем на блюдо и поливаем соусом, в котором они готовились.

Если вместо моркови и корней взять 300–350 граммов нежирной говядины, пропустить ее дважды через мясорубку, смешать с измельченным луком (достаточно будет одной луковицы), потушить в собственном соку около получаса под закрытой крышкой на медленном огне – то у нас получится мясная начинка для капустных листьев.

Точно так же ее заворачиваем.

Точно так же тушим в простокваше.

И получаем – мясные голубцы. Диетические, нежирные, очень вкусные, ведь «диетическое – не значит невкусное!».

Голубцы с гречневой крупой

И отдельно остановимся на голубцах с гречневой кашей. Вроде и похоже на предыдущие рецепты, да не совсем.

Ингредиенты:

1 некрупный вилок белокочанной капусты

3–4 средней по размеру моркови

3 луковицы

1 стакан гречневой крупы

1 ст. л. томатной пасты

2 ст. л. сухого красного вина

немного свежей зелени укропа и петрушки

красный молотый сладкий перец

соль

Листья капусты готовятся точно так же, как и в предыдущем рецепте.

Гречневую крупу перебираем и... слегка прокаливает (можно сказать – поджариваем) на сухой раскаленной сковороде! Да-да, именно так, и не забываем постоянно помешивать ее, очень старательно, чтобы она не прилипла к сковороде. Достаточно прокалить ее в течение минуты-другой, крупа наша при этом потемнеет, чтобы она приобрела более насыщенный вкус. Да и сварится прокаленная крупа быстрее.

Затем отварим гречку в подсоленной воде почти до готовности и откинем на дуршлаг – пусть стечет вода. Морковь очистим и натрем на крупной терке, а лук мелко нарежем. Затем соединим гречку, лук и морковь, приправим перцем и солью, после чего завернем наш вкусный фарш в капустные листья и поставим на десять минут тушиться в небольшом количестве воды, в которую добавим вино и томатную пасту.

Готовые голубцы украсим измельченной зеленью укропа и петрушки.

Приятного аппетита!

Овощное рагу с мясным фаршем и творогом

Ингредиенты:

2–3 свежих огурца

2–3 свежих помидора

2–3 ст. л. лимонного сока;

большой кусок нежирной говядины

1 пачку 200 г нежирного (5 %-ного) творога

2–3 зубчика чеснока

1 ст. л. растительного (предпочтительно – оливкового) масла

1 ст. л. мелко нарубленной зелени петрушки и укропа

молотый черный перец

соль

Огурцы очищаем от кожицы и нарезаем небольшими дольками.

Помидоры также очищаем от кожицы и разрезаем каждый на 8 долек.

В сковороду выливаем масло и тушим в нем огурцы до прозрачности. Затем добавляем в сковороду дольки помидоров, солим, перчим и тушим еще несколько минут.

Пока овощи тушатся, чистим чеснок, растираем или давим его и перемешиваем с творогом.

В отдельной посуде потушим около четверти часа мясной фарш, затем добавим к нему творог с чесноком, перемешиваем и выдерживаем на огне еще несколько минут, давая фаршу хорошо прогреться.

Вот почти и все. Остается только соединить фарш из мяса и творога с овощами, тщательно все перемешать, выправить на соль и украсить готовое блюдо мелкорубленной зеленью укропа и петрушки.

Приятного аппетита!

Зеленый горошек с лимонным соусом

Ингредиенты:

суповая тарелка (с верхом) стручков зеленого горошка

2 ст. л. лимонного сока

полстакана кефира

2–3 ч. л. натертой лимонной цедры

1–2 ст. л. мелкорубленных листьев мяты

2 ст. л. сухого белого вина

молотый черный перец

соль

Вначале возьмемся за стручки зеленого горошка – их надо вымыть, обсушить и обрезать кончики.

В кастрюле вскипятим воду, посолим ее и станем варить горошек в течение 5–7 минут, после чего вытащим его шумовкой и выложим на подогретое блюдо. Кефир смешаем с лимонным соком и лимонной цедрой, добавим соли и черного молотого перца. Добавим в наш соус мелкорубленные листья мяты и поспешим подать его на стол вместе с отварным зеленым горошком.

Цукини, фаршированные мясом и овощами

Цукини – европейский сорт кабачков цилиндрической формы, цвет кожуры которых варьируется светлого до темно-зеленого. Кожура у цукини очень тонкая, поэтому ее можно не снимать перед приготовлением. Кстати говоря, цукини можно употреблять и в

сыром виде. Цукини имеет слабый ореховый привкус и превосходно сочетается с прочими овощами.

Цукини уступают кабачкам в размере, и больше ни в чем! По европейскому стандарту, плоды цукини нужно собирать, когда они достигают в длину около двадцати сантиметров, т. е. они должны быть примерно такими же по размеру, как и обычный средний огурец. Цукини могут выглядеть и как небольшая тыква, но для всех них существует незыблемое правило, гласящее, что чем больше плод, тем более невкусная и пористая у него мякоть.

Как и огурец, и кабачок, цукини принадлежит к семейству тыквенных.

Цукини низкокалорийны и легко перевариваются. Хранить их следует в холодильнике, при этом старайтесь избегать сильного холода. В холодильнике цукини можно хранить до трех недель.

Весь цукини, до хвостика, можно употреблять в пищу, даже цветки можно интересно приготовить, например, фаршировать их или использовать для украшения блюд.

Ингредиенты:

4 цукини

суповая тарелка приготовленного самостоятельно из нежирной говядины фарша (дважды прокрученного в мясорубке!)

100 г сыра твердых сортов

8 спелых помидоров

50 г риса

2 луковицы

1 стручок сладкого красного перца

2 ст. л. консервированной кукурузы

2 ст. л. лимонного сока

несколько стрелок зеленого лука

молотый имбирь

молотый черный перец

соль

Цукини моем, срезаем верхушку и с помощью ложки удаляем большую часть мякоти. Вынутую из цукини мякоть варим в течение пяти минут в подсоленной воде, а по приготовлении нарезаем ее маленькими кубиками. Лук и сладкий перец мелко нарезаем, отвариваем в подсоленной воде рис.

Потушим в кастрюле на минимальном количестве воды говяжий фарш, лук, сладкий перец и половину кубиков цукини, а по приготовлении добавим имбирь, лимонный сок, посолим и поперчим.

Сыр надо разделить на две равные части. Одну часть нам придется нарезать небольшими кубиками, а другую натереть на мелкой терке.

Нарезанный кубиками сыр добавляем в фарш, туда же кладем одну столовую ложку консервированной кукурузы и рис, все как следует перемешиваем и заполняем полученной массой цукини.

Помидоры очищаем от кожицы, мелко нарезаем. Очищаем и мелко нарезаем перец. Смешиваем перец и помидоры с оставшимися кубиками цукини, измельченным зеленым луком, оставшейся у нас столовой ложкой консервированной кукурузы и выкладываем в выстланную фольгой в смазанную маслом форму. Сверху укладываем фаршированные цукини и посыпаем их тертым сыром.

Закрываем наглухо фольгой, ставим в предварительно разогретую духовку и запекаем немногим более получаса.

Брюква с зеленым горошком

Простое во всех смыслах блюдо. Оно вкусно, питательно и полезно.

Ингредиенты:

3–4 некрупных брюквы

1 стакан консервированного зеленого горошка

полстакана простокваши или кефира

молотый имбирь

соль

Корнеплоды брюквы очищаем, нарезаем кружками толщиной примерно в 2 см (образно говоря – в палец) и с одной стороны делаем в них глубокие, но не сквозные кольцевые надрезы. После этого кружки брюквы выкладываем в кастрюлю, заливаем водой и варим до готовности, пока брюква не станет мягкой (от указания времени варки я воздержусь, так как у каждой брюквы оно свое, зависящее от размера корнеплодов, возраста и региона произрастания). Затем середину каждого кружка извлекаем с помощью ложки и используем для приготовления пюре.

Получившиеся «чашечки» брюквы посыпаем имбирем и солью и запекаем в духовке. Затем выкладываем их на блюдо, заполняем углубления консервированным зеленым горошком, поливаем сверху брюкву с горошком подогретой простоквашей и подаем на стол.

Правда, вкусно?

Мучные блюда и десерты

Скажу сразу – хоть все приведенные в этом разделе блюда адаптированы для диабетического стола, увлекаться ими я бы не советовал. Это блюда для праздничного или хотя бы воскресного дня, а не каждодневные.

В качестве каждодневного десерта я рекомендую фрукты, можно – фруктовые салаты, или же стакан овощного, или несладкого фруктового сока. Так лучше. Так полезнее.

Но время от времени хочется побаловать себя чем-то таким... Вот вам несколько проверенных рецептов для «баловства». Только умоляю – держите себя в руках, а суточное потребление калорий и уровень глюкозы в крови под контролем. Договорились?

Капустный пирог

Ингредиенты:

Для теста:

3 стакана муки пшеничной

1,5 стакана муки ржаной

2 стакана молока или питьевой воды

30–40 г дрожжей

2 яйца

немного сливочного масла

немного сахарозаменителя

соль

Для начинки:

1 кг свежей капусты

4 крутых яйца

2 ложки растительного масла для жарки

соль

Пирог с капустой, подобно пирогам с яблоками и творогом, речь о которых пойдет ниже, готовятся из полностью идентичного дрожжевого теста и выпекаются в духовке при одном и том же температурном режиме.

О тесте: положите дрожжи в подогретую воду или теплое молоко (50–70 мл того или другого, не более), добавьте подходящее количество вашего сахарозаменителя и оставьте в теплом месте подходить на четверть часа. Дошедшую до кондиции дрожжевую смесь (дрожжи увеличились в размере, набухли) влейте в молоко или воду (лучше, конечно, в воду – не так сытно будет), расплавьте сливочное масло и также влейте его туда же, добавьте два яйца и перемешайте получившуюся жидкую смесь.

Настала пора муки. Смешиваем пшеничную со ржаной, делая комбинированную муку. Добавляем ее в смесь не всю сразу, а в три-четыре приема, каждый раз тщательно перемешивая тесто, до получения достаточно крутого теста. Крутое тесто упруго, оно легко скатывается в колобок и не должно прилипать к рукам. Тесто нужно поставить для «подхода» примерно на час, затем обмять руками и дать подойти вторично в течение часа.

Не забудьте взять посуду с достаточно высокими стенками, чтобы увеличивающееся при брожении дрожжей тесто не переваливалось за края!

Не накрывайте тесто крышкой, лучше используйте для этой цели кусок материи (полотенце, пропускающее воздух)! Дрожжевое тесто – живое, оно должно дышать.

Пока тесто доходит до кондиции, не скучайте – займитесь начинкой. Нашинкуйте свежую капусту (не забыв удалить толстые прожилки на листьях), посолите ее и перемешайте, протирая между ладоней так, чтобы из капусты выступил сок. Затем слегка отжимаем капусту, чтобы удалить излишки сока и обжариваем на сковороде в небольшом количестве растительного масла до готовности, добавив в конце мелко нарезанные крутые яйца, выправив на соль и перемешав. Готово? Пусть остывает.

Настало время вернуться к тесту. Готовое, «подошедшее» тесто разделите на два куска: первый пусть будет немного больше – он пойдет на нижнюю часть пирога, а второй – немного поменьше, он пойдет, соответственно, на верхнюю часть. Оба куска следует раскатать в пласты толщиной около сантиметра.

Все готово – и тесто, и начинка. Пора выпекать! Смажьте противень растительным маслом, положите на него нижний пласт пирога, ровным слоем распределите на нем начинку, накройте верхним пластом и тщательно защипните края. Полюбуйтесь творением рук своих и поставьте пирог в теплое место на четверть часа, чтобы он поднялся. А затем смажьте его верхнюю часть взбитым яйцом и сделайте сверху на нем несколько аккуратных проколов зубочисткой, вилкой для выхода пара. Не забудьте о проколах, не то ваш пирог взорвется в духовке!

Выпекайте пирог в духовке при температуре 200 первые 10–15 минут, затем понизьте температуру до 180, продолжайте выпекать еще четверть часа или чуть больше.

Готовый пирог вынимайте из духовки, выкладывайте на блюдо, дайте ему остыть некоторое время (как раз можно сфотографировать его на память) и твердой рукой сделайте первый надрез.

Остановитесь на мгновение, втяните в себя божественный запах, подумайте с гордостью о своих кулинарных талантах и... режьте дальше.

Приятного аппетита!

Таким же образом вы можете приготовить пирожки с капустой или другой начинкой.

Творожный пирог

Ингредиенты:

Для начинки:

2–3 пачки (400–600 г) нежирного творога

2 яйца
сахарозаменитель
соль

На тесте останавливаться не буду, оно такое же, как и в предыдущем рецепте. Давайте сразу же займемся начинкой.

Творог растираем ложкой, добавляем к нему свежие яйца, сахарозаменитель, соль и все тщательно перемешиваем. Если начинка выйдет слишком влажной, заверните ее в марлю и отожмите.

В начинку можно добавить ваниль и (или) выдержанный в течение двух часов в воде изюм.

Яблочно-лимонный пирог

Ингредиенты:

Для начинки:

5–6 кислых или кисло-сладких яблок средней величины

1 лимон

сахарозаменитель

Очищенные яблоки натираем на крупной терке, лимон отвариваем в воде в течение пяти минут, нарезаем, не очищая, на куски и пропускаем через мясорубку. Смешиваем яблоки с лимоном, добавляем сахарозаменитель и равномерно распределяем по нижнему пласту теста, а затем закрываем верхним пластом и выпекаем в духовке.

Открытый яблочно-брусничный пирог

Ингредиенты:

Для начинки:

5–6 кислых или кисло-сладких яблок средней величины

2 стакана брусники

сахарозаменитель

Очищенные яблоки натираем на крупной терке, добавляем к ним полтора-два стакана брусники и сахарозаменитель, а затем распределяем по нижнему пласту теста. Дальнейшее вам уже известно.

Творожный торт

Ингредиенты:

1 пачка (200 г) нежирного творога

1 стакан нежирного йогурта

сахарозаменитель

2 яйца

ванилин

2 ст. л. топленого масла

1/4 стакана отрубей

2 ст. л. лимонного сока

Смешиваем творог и йогурт, добавляем лимонный сок и ванилин, слегка взбить в миксере. Отделяем яичный белок, добавляем в него сахарозаменитель и тоже взбиваем в миксере, чтобы затем смешать с творожно-йогуртовой массой.

Форму для выпечки смазываем топленым маслом и посыпаем отрубями, чтобы наш торт

не прилип ко дну. Затем выкладываем в форму нашу смесь и запекаем в духовке в течение получаса.

Не торопимся доставать торт из духовки, когда закончится время выпечки! Просто выключим огонь и продержим в закрытой духовке наш торт еще два часа, как бы нам ни хотелось поскорее вонзить в него зубы.

Едим, естественно, полностью остывшим и простоявшим часок в холодильнике. Так вкуснее.

Приятного аппетита!

Яблочная шарлотка

Ингредиенты:

1 стакан пшеничной муки

5–6 кислых или кисло-сладких яблок средней величины

немного топленого или сливочного масла

сахарозаменитель

яйцо

Тесто для шарлотки готовится так: взбиваем яйца с сахарозаменителем до образования устойчивой пены, затем засыпаем муку и замешиваем жидкое тесто.

Яблоки очищаем от кожуры и серединной части и мелко нарезаем.

Растапливаем в глубокой сковороде масло и затем немного охлаждаем сковороду, после чего высыпаем нарезанные яблоки и, не перемешивая, заливаем их тестом.

Выпекаем в духовке при температуре 200 около 30–40 минут (ориентируйтесь по появлению коричневой корочки). А можно проверять готовность нашей шарлотки, прокалывая спичкой корочку. Если к спичке не пристало тесто, значит шарлотку пора подавать на стол.

Овсяное печенье

Ингредиенты:

3 стакана овсяных хлопьев

немного сливочного масла

2 яйца

сахарозаменитель

ванилин

лимонная цедра

соль

Взбиваем яйца с сахарозаменителем. Размягченное масло тщательно перемешиваем с овсяными хлопьями, солим, добавляем лимонную цедру, ванилин, а затем смешиваем со взбитыми яйцами. Оставляем смесь постоять на полчаса, после чего выкладываем ее столовой ложкой на смазанный маслом противень (каждая ложка – одно печенье).

Выпекаем в духовке при температуре 160–180, до тех пор, пока печенье не станут коричневыми.

Диетические творожные кексы

Ингредиенты на 1 кг кекса:

2 стакана муки (пшеничная или 2/3 пшеничной и 1/3 ржаной)

4 яйца

100 г (половина обычной пачки) сливочного масла
200 г (1 пачка) нежирного творога
сахарозаменитель
сода

Размягченное сливочное масло и сахарозаменитель начинаем взбивать вместе, затем добавляем творог и продолжаем взбивать до получения однородной массы. Добавляем яйца, соду, тщательно перемешиваем, всыпаем муку и старательно замешиваем тесто.

Тесто выкладываем в смазанные маслом формочки и выпекаем около часа в духовке при температуре 160–180.

Вкусная штука!

Творожное печенье

Ингредиенты:

2 стакана ржаной муки
100 г (половина обычной пачки) сливочного масла
200 г (1 пачка) нежирного творога
сахарозаменитель
ваниль
соль

Готовим тесто, тщательно перемешав ржаную муку, творог и сливочное масло с добавлением сахарозаменителя и соли. Охлаждаем тесто в холодильнике, затем раскатываем его в пласт, толщиной 1 см, и начинаем увлекательный процесс вырезания печенья! Можно делать это специальной формочкой, а можно попросту рюмкой.

Готовые печенья выкладываем на смазанный маслом противень и выпекаем в духовке при температуре 160–180 10–15 минут.

Это печенье обычно съедается в один присест, настолько оно вкусное!

Диетический ржаной рулет

Ингредиенты на 500 г рулета:

1,5 стакана ржаной муки
7 яиц
1 стакан фруктовой начинки – варенья или джема
ванилин

Обстоятельно взбиваем яйца до тех пор, пока они не увеличатся в объеме в 2,5–3 раза, а затем осторожно, чтобы не осела пена, в два-три приема соединяем с ржаной мукой, в которую уже добавлены сахарозаменитель и ванилин.

Покрываем противень калькой или пергаментной бумагой, выливаем на него тесто, так чтобы оно легло слоем в 2–3 мм, и выпекаем 10–15 минут в духовке при температуре 200–220.

Готовый бисквит остужаем, смазываем фруктовой начинкой, сворачиваем в виде рулета и... не торопитесь.

Автор: Андрей Сазонов

Издательство: АСТ, Астрель, ВКТ

ISBN: 978-5-17-068945-3

Год: 2010

Страниц: 192