

Полезные советы

При сборе зелени следите, чтобы в корзину попали только известные и нужные растения. Не должно быть загнивших или поврежденных листьев, стеблей, корней.

Перебранную зелень мойте в проточной воде, удаляйте комочки почвы, посторонние примеси, сор, насекомых. Воду отцедите, зелень аккуратно отряхните от воды, уложите сначала на сито, потом на полотно для подсыхания.

Перед употреблением или тепловой обработкой сырье нарезать острым ножом до необходимой степени мелкоści, сложить в салатницу, эмалированную или стеклянную посуду, пластмассовое ведро. Нельзя хранить мелко нарезанную зелень на воздухе!

При приготовлении горячих блюд лучше использовать эмалированную посуду, при этом зелень кладут в кипящую воду понемногу, так, чтобы кипение, по возможности, не прекращалось.

Время термической обработки должно быть минимальным, поэтому подготовленную зелень кладите в бульон лишь перед окончанием варки, причем жидкость должна покрывать зелень полностью.

Наибольшая сохранность витаминов достигается при обработке зелени на пару.

Приготовленное блюдо лучше съесть сразу, когда оно вкусно.

При приготовлении салатов из зелени нельзя использовать металлическую посуду, которая не только быстро разрушает витамины, но и способствует ухудшению цвета и вкуса блюда.

Лечение чаем

Лето в разгаре, в воздухе пахнет как-то по-особому, все обновляется. Самое время подумать об оздоровлении своего организма, истощенного долгой пасмурной зимой и авитаминозом.

В период «биологической весны» (с апреля по июнь) лучшее средство от весенней усталости (слабости, нарушения сна и аппетита, раздражительности, утомляемости, головокружения и т.д.) – употребление в пищу первых весенних и летних растений. Весенняя кулинария поможет избавиться и от целого ряда хронических заболеваний.

Нежные корни или листья растений, их цветки обогащены не только углеводами, белками, жирами, но и витаминами, аминокислотами, минеральными веществами широкого спектра действия, фитонцидами, фитогормонами, комплексом других биологически активных веществ, влияющих на все внутренние системы и органы. При суточном употреблении около 1,3 кг овощей и фруктов (как в сыром виде, так и в виде различных кулинарных изделий, обеспечивают сбалансированность питания человека по всем веществам.

МАДОУ "Детский сад № 60"

618417, Пермский край, г. Березники,
ул. В. Бирюковой, д.3

Телефон: 8(3424) 23 22 78

МАДОУ "Детский сад № 58"

Серия

«Вкусно,
полезно,
целебно»



Выпуск 1

Витаминные салаты



Тел. 8(3424) 23 22 78

Витаминные салаты

Салат из лопуха

60 г листьев лопуха, 12 г тертого хрена, 20 г зеленого лука, 8 г сметаны, соль

Перебранные и промытые листья лопуха закладывают на 1-2 мин в кипящую воду, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, мелко шинкуют. Перемешивают с шинкованным зеленым луком, тертым хреном, сметаной, солят.

Салат из крапивы

100 г крапивы, ½ яйца, 10 г салатной заправки, соль

Промытые листья крапивы закладывают в кипящую воду и кипятят 5 мин, откидывают на дуршлаг, дают воде стечь, мелко нарезают, добавляют мелко рубленое вареное яйцо, заправляют салатной заправкой, солят

Салатная заправка (на 100 г)

50 г растительного масла, 50 г 3% уксуса, 4 г сахара, 0,2 г перца черного молотого, 2 г соли

Растительное масло, уксус, соль, сахар, перец черный молотый перемешивают. Заправку используют для салатов и винегретов.



Салат из крапивы, щавеля и зеленого лука

50 г крапивы, 20 г щавеля, 20 г подорожника, 10 г листьев одуванчика, 15 г зеленого лука, ½ яйца, 10 г редиса, 20 г майонеза или растительного масла, соль

Подготовленную зелень крапивы, щавеля, подорожника, одуванчика, зеленого лука измельчают на мясорубке. Полученную массу перемешивают с мелко рубленым вареным яйцом, заправляют майонезом, выкладывают в салатник горкой. Украшают кружочками редиса и дольками вареного яйца.

Салат из крапивы с зеленью укропа и петрушки

По 20 г каждого вида зелени: крапивы, щавеля, зелени петрушки, зелени укропа, зеленого лука, 2 г чеснока, 8 г растительного масла, соль

Обработанные листья крапивы, перебранную и промытую зелень петрушки, укропа, зеленый лук, щавель мелко нарезают, добавляют измельченный чеснок, солят по вкусу, заправляют растительным маслом.

Салат из крапивы с орехами по-грузински

40 г крапивы, 25 г ядер грецких орехов, 25 г репчатого лука, 15 г кинзы, соль, перец

Крапиву закладывают в кипящую подсоленную воду (20 г на 1 л воды) на 3 мин, откидывают на дуршлаг, дают воде стечь, мелко нарезают. Ядра грецких орехов толкут с солью. Добавляют мелко нарезанный репчатый лук и мелко нарезанную зелень кинзы. Все перемешивают, солят и перчат по вкусу. Если полученная масса густая, ее можно развести отваром крапивы.

Салат из листьев одуванчика со сметаной

75 г листьев одуванчика, 10 г сметаны, 3 г лимонного сока, 5 г тертого хрена, ¼ яйца, соль
Подготовленные молодые листья одуванчика

замачивают в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 30 мин, затем откидывают на дуршлаг, дают воде стечь, шинкуют. Добавляют тертый хрен, сметану с лимонным соком, солят, перемешивают и посыпают мелко рубленым вареным яйцом.

Салат из листьев лебеде с хреном

75 г молодых листьев лебеде, 15 г щавеля, 30 г отварного картофеля, 15 г тертого хрена, 5 г растительного масла, ½ яйца, 3 г 3% уксуса, соль

Подготовленную лебеду и щавель закладывают на 1-2 мин в кипящую воду, откидывают на дуршлаг, шинкуют. На блюдо укладывают кружочки отварного картофеля. Массу из лебеде и щавеля кладут на кружочки картофеля, поливают растительным маслом с уксусом и тертым хреном, украшают дольками вареного яйца.

Салат из моркови с крапивой и чесноком

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

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

Салат из свежих огурцов с листьями одуванчика

75 г свежих огурцов, 10 г листьев одуванчика, 20 г сметаны, 5 г зеленого лука, соль

Перебранные и промытые листья одуванчика мелко нарезают, добавляют нашинкованный зеленый лук, солят. На блюдо укладывают половинки свежих огурцов, затем зеленую массу, поливают сметаной.