

Полезные советы

Блюда нужно готовить только из молодых побегов, листьев и трав. Не собирайте травы вблизи автострад, железнодорожных путей и промышленных объектов, свалок. Зелень тщательно перебирайте и промывайте. Чтобы уменьшить потери витаминов, готовьте салаты, супы непосредственно перед подачей на стол. Нарезайте травы ножом из нержавеющей стали и сервируйте блюда только в фарфоровой, стеклянной или эмалированной посуде.

Можно заморозить крапиву, чтобы сделать удобные заготовки для супов, например. Для этого отделите листья от стеблей и бланшируйте в подсоленной кипящей воде 3 минуты. Соль нужна в том числе для того, чтобы удалить из листьев мелких насекомых. Затем опустите на пару минут в ледяную воду, для сохранения яркого цвета. Слейте воду и хорошенько отожмите крапиву руками. Нарежьте листья (не слишком мелко), сформируйте ладонями плотные шарики, размером с куриное яйцо, и в таком виде отправляйте в заморозку.

Как использовать?

Лучший способ познакомиться с крапивой - заменить ей привычную зелень, такую как мангольд, шпинат или петрушка. Если вы любите шпинат — крапиву вы полюбите еще больше, гарантирую. Она более плотная и душистая, чем шпинат, но при этом не скользкая. Единственное неудобство в том, что свежую крапиву необходимо бланшировать перед нарезкой.

Лечение крапивой

Чай с крапивой

Чай с крапивой богат витаминами

Этот напиток можно назвать симбиозом травяных отваров. Крапива – одно из первых растений, которое начали использовать в лекарственных целях. Она обладает массой полезных свойств, стимулирует иммунную систему и борется с простудой. Одну столовую ложку крапивы, готовят на водяной бане (20 минут), залив 1 литром воды. Отвар процеживают и пьют трижды в день, спустя час после приема пищи.

Противопоказания

В кулинарии можно использовать крапиву свободно. Интервал сбора (1-2 месяца в году) слишком мал, чтобы пресытить организм и каким-то образом ему навредить. Что касается отвара (настоя) из свежей крапивы, то его нужно применять с осторожностью при следующих заболеваниях:

- тромбофлебит и высокие показатели протромбина;
- воспалительные заболевания почек;
- гипертоническая болезнь и атеросклероз.

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 2

Блюда с крапивой



Тел. 8(3424) 23 22 78

Витаминные блюда из крапивы

Борщ со щавелем и крапивой

75 г картофеля, 50 г крапивы, 50 г щавеля, 10 г риса, 10 г маргарина, 10 г сметаны, 15 г томатного пюре, 15 г моркови, 8 г петрушки, 15 г репчатого лука, ½ яйца, 220 г мясного бульона, лавровый лист, перец, соль.

Припущенную крапиву измельчают в пюре, закладывают в кипящий бульон, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный щавель, картофель, нарезанный кубиками, рис, пассерованные коренья и репчатый лук, томатное пюре. За несколько минут до окончания варки кладут лавровый лист, специи. При подаче добавляют рубленые вареные яйца и сметану.

Суп с крапивой

По 100 г крапивы и картофеля, по 30 г репчатого лука и моркови, 20 г сливочного масла, 5 г зелени петрушки и укропа, 20 г сметаны, 220 г мясного бульона или воды, соль, специи

В кипящий бульон или воду закладывают нарезанный кубиками картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь и лук, варят 10-15 минут, добавляют мелко нарезанную бланшированную зелень крапивы, соль, специи. Перед подачей добавляют зелень петрушки или укропа, сметану.

Омлет с крапивой

1 яйцо, 20 г крапивы, 40 г воды, 12 г растительного масла, соль

Подготовленные молодые побеги и стебли крапивы мелко нарезают, заливают омлетной смесью, выливают на сковороду и жарят.

Котлеты картофельные с крапивой

100 г картофеля, 70 г листьев крапивы, по 10 г репчатого лука и муки, соль, специи

В готовое картофельное пюре добавляют мелко нарезанную тушеную крапиву, пассерованный лук, соль, специи, формируют котлеты, панируют в сухарях или муке и обжаривают.

Суп из крапивы с квасом

Возьмите литр кваса, 300 граммов листьев крапивы, свежий огурец, несколько редисок, луковичку, немного укропа, 30 граммов сметаны и 2 яйца, сваренных вкрутую. Крапиву промойте, залейте стаканом кипятка и поварите 15 минут, а затем откиньте на дуршлаг и протрите. Огурец, редис, лук и укроп нарежьте, перемешайте с квасом, посолите и смешайте с крапивным пюре. При подаче на стол суп заправьте сметаной и нарезанными колечками яйцами.

Начинка для пирожков из крапивы

Килограмм листьев крапивы залейте крутым кипятком, выдержите 5 минут, затем измельчите, смешайте с пятью сваренными вкрутую и мелко нарубленными яйцами и 100 граммами отварного риса, посолите по вкусу.

Паста для бутербродов с крапивой

Смешайте 4 столовые ложки мелко нарубленных листьев крапивы, чайную ложку измельченного укропа, 80 граммов творога, и 80 граммов измельченного (можно натереть на крупной тёрке) плавленого сыра. Полученную массу как следует перемешайте или взбейте миксером.

Салат из крапивы и петрушки

Возьмите 150 граммов листьев крапивы, опустите на 5 минут в кипящую воду, затем откиньте на дуршлаг, подсушите и мелко нарежьте. Добавьте измельчённую зелень петрушки (50 граммов), нарежьте и положите сверху колечки сваренного вкрутую яйца, заправьте сметаной (30 граммов), соль и уксус по вкусу.

Салат из крапивы с яйцом

150 граммов листьев крапивы опустите на 5 минут в кипящую воду. Воду слейте, крапиву измельчите и выложите на блюдо. Сверху положите колечки сваренного вкрутую яйца, заправьте 20 граммами майонеза (или таким же количеством сметаны) и посолите по вкусу.

Салат из крапивы, щавеля, подорожника, зелёного лука и одуванчика.

300 граммов листьев крапивы, по 200 граммов щавеля и подорожника, 100 граммов зелёного лука и 50 граммов листьев одуванчика промойте и подсушите. Листья одуванчика предварительно полчаса подержите в холодной воде. Растения мелко нарежьте, смешайте с двумя сваренными вкрутую и измельчёнными яйцами, заправьте подсолнечным маслом или майонезом и посолите по вкусу.

Салат из подорожника, лука и крапивы

Опустите в кипяток на 1-2 минуты 120 граммов листьев подорожника и 50 граммов листьев крапивы, откиньте на дуршлаг. Затем всё измельчите, добавьте нашинкованный репчатый лук (80 граммов), тёртый (или столовый) хрен (50 граммов) и нарезанное кружочками варёное яйцо. Заправьте салат сметаной (40 граммов), яблочным уксусом и солью по вкусу.