

Одуванчик

Окрошка из одуванчика

Вам понадобятся: 10 цветков и 5-6 листиков одуванчика, 2 стакана кефира/кислого молока, по 1 ст.л. укропа, зеленого лука, сметаны, соль.

Приготовление. Молодые листья одуванчика порубите соломкой (если листья старые, их нужно предварительно вымочить). Налейте в пиалу кефир, добавьте нарезанные листья, цветки, зелень и сметану. Все перемешайте и посолите по вкусу. Подавайте окрошку в холодном виде.

Салат из одуванчика с яблоками и капустой

Вам понадобятся: 200 г свежей белокочанной капусты, 100 г листьев одуванчика, 2 кислых яблока, 1 морковь, растительное масло/сметана для заправки.

Приготовление. Листья одуванчиков залейте соленой водой и на 40 минут оставьте. После промойте проточной водой. Соломкой нарежьте листья, капусту, яблоки и морковь. Все соедините, заправьте сметаной (маслом), перемешайте. Тем, кто предпочитает более пикантный вкус, можно добавить в салат черный молотый перец.

Смузи из одуванчика, вариант № 1 (для здоровья костей): взбейте в блендере 1 чашку листьев одуванчика, 1 чашку кресс-салата, 1 чашку ананаса, 2 чашки клубники.

Смузи из одуванчика, вариант № 2: взбейте блендером 2 банана, пучок листьев одуванчика, воду.

Смузи из одуванчика, вариант № 3: измельчите и перемешайте в блендере 2 помидора, ½ ст. листьев одуванчика, 2 веточки укропа, воду.

Варенье или мед из одуванчиков:

Смешайте 300 штук цветков одуванчиков без стеблей, 1,5 ст. воды, 6 ст. сахара, варите 30 минут, добавьте 0,5 ч. л. лимонной кислоты, варите 15 минут. Смесь снимите с огня, оставьте на сутки, после чего отожмите смесь через марлю, поставьте вариться на 20 минут. После того как варенье станет прозрачно-желтым, оно готово.

Кофе из сушеных корней одуванчика:

измельчите корни, высушите сначала на воздухе, затем в духовке (масса должна стать бурого цвета), размелите в кофемолке. Для приготовления напитка берите 1-2 ч. л. порошка, заливайте 1 ст. кипятка.



Сбалансированный и разнообразный растительно-молочный рацион в состоянии полностью обеспечить человека всеми необходимыми питательными веществами и микроэлементами

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 6

Щавель, одуванчик



Тел. 8(3424) 23 22 78

Щавель

Заправка из сушеного щавеля

Листья щавеля обвяливают на воздухе и сушат обычным способом. Высушенную траву измельчают в порошок и зимой используют для заправки щей, борщей, соусов.

Щавель соленый

Щавель промывают, пропускают через мясорубку. Измельченную массу солят, перемешивают и наполняют стеклянные стерилизованные бутылки (лучше из-под молока, с широким горлышком), для уплотнения бутылки встряхивают. Сверху наливают небольшой слой жира и закупоривают. Расфасовывают таким образом, чтобы использовать всю заготовленную массу, так как оставшийся щавель быстро закисает и покрывается плесенью. Хранят в холодном месте. На 1 кг щавеля — 30 г соли (для лучшей сохранности можно взять 100 г соли).

Щавель консервированный натуральный

Щавель промывают, опускают на 1 минуту в кипящую воду, извлекают из кипятка шумовкой и перекладывают в стерилизованные стеклянные банки. Банки накрывают стерилизованными жестяными крышками и прогревают в кипящей воде в течение 15... 20 минут, затем извлекают из кастрюли-стерилизатора, герметически закатывают крышки и ставят банки вверх дном. Хранят в прохладном месте. Одной банки консервированного натурального щавеля достаточно на кастрюлю щей емкостью 3 л. Перед закладкой в бульон листья измельчают.

Суп со щавелем

Первый способ. В готовый мясной бульон добавляют измельченный щавель, жареный лук, варят 10 минут. В готовый суп добавляют мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

Рецептура супа и количество щавеля подбирается по вкусу.

Второй способ. Молодые листья свеклы и щавеля измельчают, заливают горячей водой и варят 10 минут. В готовый суп добавляют зелень укропа, вареное яйцо, перо лука, соль и сметану.

Щавель, свекольная ботва и остальные продукты - по вкусу.

Щи зеленые

Первый способ. В подсоленной воде варят очищенный и нарезанный на брусочки картофель, добавляют зелень щавеля и крапивы и еще варят 15 минут, затем добавляют пшеничную муку (из расчета 1 столовую ложку на порцию) и доводят до кипения. Перед подачей на стол в тарелку кладут вареное яйцо.

На 100 г щавеля, 100 г крапивы, 1...2 картофелины, 2 яйца, соль.

Второй способ. Щавель пропускают через мясорубку, варят с обжаренным луком и морковью 15...20 минут, соль и специи добавляют в конце. Перед подачей на стол заправляют молоком, гренками и яйцами.

На 200 г щавеля - 40 г лука, 50 г моркови, 2 яйца, соль, специи.

Щавель с маслом

Щавель варят в подсоленной воде в открытой посуде, затем воду сливают, листья измельчают, добавляют сливочное масло, нагревают до полного распускания масла и подают в горячем виде в качестве

гарнира к жареному мясу и оладьям. На 500 г щавеля - 15 г сливочного масла, соль

Запеканка со щавелем

Щавель обваривают, пропускают через мясорубку, добавляют тертый сыр, сливочное масло и соль. На дно формы укладывают ломтики обжаренного хлеба. Затем щавель посыпают сверху толчеными сухарями, смешанными с соусом. Форму ставят в духовку, температуру регулируют так, чтобы щавель не кипел, а только подрумянился.

На 1,5 кг щавеля - 3 столовые ложки тертого сыра, 50 г сливочного масла (для белого соуса - 1 чайную ложку пшеничной муки, 6 ломтиков хлеба, 2 столовые ложки топленого масла, соль).

Щавель с яйцом

Щавель пропускают через мясорубку, тушат в сливочном масле, посыпают Мукой, разводят водой, затем добавляют сметану и доводят до кипения.

На 1 кг щавеля - 15 г сливочного масла, 1 столовую ложку пшеничной муки, 1/2 стакана воды, соль.

Начинка для пирожков

Щавель измельчают, добавляют обжаренный лук, крупно порубленные яйца, специи и перемешивают.

На 200 г щавеля - 120 г репчатого лука, 2 яйца, соль, специи.

Пирожки со щавелем

Нарезанные ножом листья щавеля посыпают сахаром и перетирают руками, затем начиняют этой массой пирожки. Тесто может быть дрожжевое и пресное. Сахар добавляют по вкусу.