

**Галина Сергеева**

**ЗЛАКИ, КРУПЫ  
И БОБОВЫЕ В  
МЕДИЦИНЕ И  
КУЛИНАРИИ**

**Панацея**

Серия книг о традиционной  
народной медицине и  
диетологии

Галина Сергеева

**Злаки, крупы и бобовые  
в медицине и кулинарии**

«Издательские решения»

**Сергеева Г. К.**

Злаки, крупы и бобовые в медицине и кулинарии /  
Г. К. Сергеева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-510836-4

Книга из серии «Панацея» о полезных свойствах злаков, круп и бобовых, их применении в медицине и кулинарии. Книга содержит кулинарные рецепты.

ISBN 978-5-00-510836-4

© Сергеева Г. К.  
© Издательские решения

# Содержание

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ                         | 8  |
| 2. ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЗЛАКОВ И БОБОВЫХ     | 11 |
| 1. ГРЕЧИХА ПОСЕВНАЯ (Семейство Гречишные) | 12 |
| 2. КУКУРУЗА (Семейство Злаки)             | 13 |
| 3. ОВЕС (Семейство Злаки)                 | 16 |
| 5. ПШЕНИЦА (Семейство Злаки)              | 23 |
| 3. КРУПЫ                                  | 27 |
| 3.1. КРУПЫ ИЗ КУКУРУЗЫ                    | 27 |
| 3.2. КРУПЫ ИЗ ОВСА                        | 28 |
| 3.3. КРУПЫ ИЗ ПРОСА                       | 31 |
| 3.4. КРУПЫ ИЗ ПШЕНИЦЫ                     | 32 |
| 3.5. РИС                                  | 33 |
| 3.6. КРУПЫ ИЗ ЯЧМЕНЯ                      | 34 |
| 4. ЧЕЧЕВИЦА (Семейство Бобовые)           | 37 |
| 5. ЛЕЧЕНИЕ ПРОРОСТКАМИ                    | 38 |
| 6. РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ ПРОРОСТКОВ             | 43 |
| 7. ЗЛАКИ, КРУПЫ И БОБОВЫЕ В КУЛИНАРИИ     | 45 |
| Конец ознакомительного фрагмента.         | 69 |

# **Злаки, крупы и бобовые в медицине и кулинарии**

**Галина Константиновна Сергеева**

© Галина Константиновна Сергеева, 2020

ISBN 978-5-0051-0836-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Здравствуйте, уважаемые читатели!

Меня зовут Сергеева Галина Константиновна. По профессии я биолог, имею научную степень и соответствующий опыт в области традиционной народной медицины и диетологии. Представляю Вам свою серию книг о традиционной народной медицине – «Панацея».

Традиционная народная медицина и диетология попала в поле моей профессиональной деятельности достаточно давно. Первые работы в этой области были сделаны мной ещё в 1982 году. Главным побудительным мотивом для создания серии книг «Панацея», стало желание поделиться знаниями и опытом, накопленным за 38 лет своей научной деятельности.

Типичным заблуждением многих, не связанных с медициной и биологией людей, является противопоставление современной клинической и народной медицины. Причём, термин «традиционная» медицина применяется, как правило, в отношении конвенциональной (т.е. общепринятой) медицины, хотя правильнее было бы называть традиционными методами лечения те, которые существуют сотнями лет и успешно применяются многими народами мира. Традиционная народная медицина существует у всех народов мира без исключения. От чукчей и эскимосов на севере, до жителей центральной Африки и островов Океании.

Следует различать примитивное знахарство, магию, шаманизм и апробированные народные методы лечения, признаваемые официальной наукой и применяемые всеми народами, населяющими нашу планету, передаваемые из поколения в поколение.

Истоки современной клинической медицины и фармакологии можно найти в традиционной народной медицине, в трудах древних врачей-лечителей. До конца XVIII века вся медицина, без исключения, основывалась на постулатах Гиппократов и других древних врачей, на методах лечения, известных с древности. Средства народной медицины успешно использовали средневековые врачи Гален, Цельс, Ибн Сина.

Методы традиционной медицины народов России собирали и систематизировали в конце XVIII века П. С. Паллас, В. Ф. Зуев, И. Гмелин, С. П. Крашенинников, И. И. Лепёхин и другие.

Известные русские ученые-медики XIX века, считающиеся основателями российской клинической медицины Н. И. Пирогов, С. П. Боткин, М. Я. Мудров, Г. А. Захарьин использовали в своей научной деятельности и медицинской практике лекарства, успешно применявшиеся народной медициной в течение столетий.

В СССР методы народной медицины изучались десятками различных научных коллективов в 1970—х и 1980-х. В 1987 году был создан Всесоюзный научно-исследовательский центр традиционной медицины «ЭНИОМ», а в 1992 году – секция по традиционным методам лечения Ученого Совета при Минздраве России.

В первой половине XIX века немецкими учёными и врачами, была заложена основа для научного, доказательного подхода к изучению методов лечения народной медицины.

Фармакология, как наука родилась в процессе изучения свойств лекарств минерального, растительного и животного происхождения, применяемых в традиционной народной меди-

цине. Первые лекарства, применяемые в клинической медицине, были получены именно таким образом.

Например, ацетилсалициловая кислота, известная в народе под торговым наименованием «аспирин», была получена в результате изучения жаропонижающего, болеутоляющего и противовоспалительного свойств коры ивы. Кору ивы, до этого сотни (а может быть и тысячи, кто знает...) лет человечество использовало в качестве противовоспалительного и жаропонижающего средства.

Ацетилсалициловая кислота впервые была синтезирована Шарлем Фредериком Жераром в 1853 году из экстракта коры ивы. В первые годы лекарство, использовавшееся сотни лет в качестве отваров и растворов, стало продаваться в концентрированном виде как порошок, а с 1904 года в форме таблеток.

Исследования в течение десяти лет (с 1969 по 1979 год) нескольких тысяч растительных препаратов китайской народной медицины научным коллективом под руководством китайского фармаколога, специалиста в области традиционной китайской медицины Ту Юю привели к созданию лекарства от малярии. Китайский фармаколог выделила из однолетней полыни (*Artemisia annua*) действующее вещество – артемизинин.

За создание этого лекарственного препарата в 2015 году Ту Юю получила Нобелевскую премию по медицине. В последующие годы работа Ту Юю привела к созданию других препаратов – артемизина и артемизонина. Применение препаратов созданных китайским фармакологом Ту Юю на основе традиционной китайской медицины спасает около 2 миллионов жизней ежегодно.

Среди лекарственных средств в аптечке народных целителей имелись: иммуномодулирующие препараты, витамины и витаминоподобные средства, регидратанты, регуляторы водно-электролитного баланса, средства, влияющие на обмен мочевой кислоты, препятствующие образованию и способствующие растворению конкрементов, ферменты и антиферменты, местные анестетики и адаптогены, местнораздражающие, общетонизирующие, седативные и снотворные средства, анальгетики, включая нестероидные противовоспалительные средства, дерматотропные и желудочно-кишечные и ветрогонные средства, включая различные антациды и адсорбенты, гепатопротекторы и желчегонные средства, эффективные антигистаминные, противодиарейные, слабительные и противорвотные средства, регуляторы аппетита, средства, нормализующие микрофлору кишечника, стимуляторы моторики ЖКТ, в том числе рвотные средства, стоматологические и противокашлевые средства, антиконгестанты, секретолитики и стимуляторы моторной функции дыхательных путей, сердечно-сосудистые средства, спазмолитики, средства, регулирующие функцию органов мочеполовой системы и репродукцию, диуретики, контрацептивы, регуляторы потенции, средства, влияющие на обмен веществ в предстательной железе, и корректоры уродинамики, противомикробные, противогрибковые, противопаразитарные и противоглистные средства, антибиотики, антисептики и дезинфицирующие средства, противоопухолевые и средства для коррекции нарушений при алкоголизме, токсико- и наркоманиях, уменьшающие разрушительное действие различных облучений и многие другие лекарства.

Сырьём для получения лекарственных средств в народной медицине служат: растения (листья, трава, цветки, семена, плоды, кора, корни) и продукты их обработки (жирные и эфирные масла, соки, камеди, смолы); животное сырьё – железы и органы животных, сало, воск, тресковая печень, жир овечьей шерсти и другое; ископаемое органическое сырьё – продукты перегонки каменного угля; неорганические ископаемые – минеральные породы и продукты их обработки, грибы и продукты пчеловодства.

С начала IX века в Европе началось изучение традиционных народных лекарственных средств, путем химического анализа, фармакологических исследований и клинических наблюдений.

С позапрошлого века по настоящее время проводятся многочисленные исследования народных лекарственных средств, при этом определяются действующие начала, вещества и его основные качественные показатели: органотропность или паразитотропность лекарства, то есть преимущественное его действие на те или другие органы больного или же на возбудителей заболевания (на бактерии, паразитов и т. п.); наличие «побочного» (нежелательного) действия; способность лекарства вызывать у некоторых лиц особую к себе чувствительность (например заболевание насморком и появление тошноты от ничтожных количеств ипекакуаны).

При исследовании народных лекарственных средств, количественными показателями устанавливаются: смертельная доза (обычно вычисляемая на 1 кг живого веса животного или человека), переносимая (толерлируемая) и лечебная. Переносимые дозы (или несколько меньшие для осторожности) для многих лекарств узакониваются в виде максимальных доз.

Среди распространённых заблуждений, самым опасным является то, что природные лекарства не имеют побочных эффектов и полностью безвредны. Это не так. Безопасным является лишь применение средств народной медицины под наблюдением лечащего врача, при условии использования апробированных средств, эффективность и безопасность которых доказана научными исследованиями и клиническими испытаниями.

Правда следует отметить, что токсичность, риск возникновения и тяжесть побочных эффектов у природных лекарств чаще всего намного ниже, чем у синтетических, т.к. эти вещества присутствуют в природной среде, в которой обитает человек и эти вещества менее «враждебны» человеческому организму.

В настоящее время в России применение методов и лекарств традиционной народной медицины законодательно разрешено, а квалифицированные специалисты признаются медицинским сообществом. Соответствующая профессия внесена в классификатор профессий, но законодательство требует от целителя наличия медицинского образования.

Следует различать народную медицину и примитивное знахарство. Согласно проведённому в 2007 году исследованию РАМН в России у 95% «народных целителей» отсутствует медицинское образование, а более 40% из них нуждаются в лечении психических отклонений. Методы лечения этих «целителей» не имеют ничего общего с народной медициной. Это обстоятельство нанесло серьёзный репутационный вред отрасли, т.к. под «народной медициной» большинство людей стали понимать главным образом знахарство и шаманизм не имеющие вообще никакого отношения к медицине.

Различными целебными свойствами также обладают продукты питания, как растительного, так и животного происхождения, грибы и продукты пчеловодства.

В своей серии книг «Панацея» я буду рассматривать все достоинства этих продуктов, а также противопоказания для их применения. При рассмотрении малоизвестных и не очень популярных овощей, ягод, фруктов и других продуктов питания, кроме описания их лечебного действия, я буду давать некоторые рецепты, с применением этих продуктов (как на каждый день, так и заготовок впрок), по причине того, что многие продукты люди не используют их в своём рационе питания, в основном, только потому, что не знают, что из них можно приготовить.

В некоторых книгах я буду рассматривать так же домашнюю косметику, которая вам, без больших затрат, поможет сохранить молодость вашей кожи, волос и ногтей.

Надеюсь, что мои советы помогут сохранить читателям свое здоровье и здоровье своих близких, предупредить и излечить многие заболевания.

Желаю вам на долгие годы сохранить своё здоровье, молодость и красоту.

## 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Многие из нас в настоящее время неправильно питаются, нанося своему здоровью непоправимый вред. Мы очень редко включаем в свой рацион питания крупы и бобовые продукты, несмотря на то, что они очень полезны для организма человека. Эти продукты содержат много важных для нас веществ (растительных белков, в состав которых входят ценные аминокислоты, некоторых витаминов, накопителями которых являются злаки и бобовые, редких минеральных соединений и многих других).

Одним из факторов возникновения и развития различных заболеваний является нехватка в организме человека каких либо биологически активных веществ, которые мы должны получать с пищей. Предпочитая употреблять макароны и картофель, мы лишаем наш организм многих соединений, необходимых для нормальной жизнедеятельности. Следствием такого неправильного питания являются нарушения работы наших органов и систем органов (в первую очередь, органов пищеварения), а также обмена веществ, которые приводят к развитию ожирения, сахарного диабета, атеросклероза и многих других, сопутствующих им заболеваний.

Очень часто люди сейчас страдают запорами, что сказывается не только на общем состоянии здоровья, но и на внешнем виде и, в первую очередь, на состоянии кожи. Чаще всего это связано с тем, что мало употребляют каш и других блюд из круп и бобовых.

Большинство из нас не любят крупы и бобовые, в основном, потому, что умеют из них готовить только каши и не знают, что из этих продуктов можно приготовить очень много различных вкусных и полезных блюд (салатов, супов, запеканок, пудингов, вареников и многих других).

Идея книги заключается в том, чтобы объединить, собранные автором на протяжении многих лет рецепты приготовления из круп и бобовых различных вкусных и полезных блюд, познакомить с целебными свойствами этих продуктов питания и использовать их для сохранения своего здоровья и здоровья своих близких.

Ни в одном литературном источнике по данной тематике вы не найдете столь полного представления рецептов блюд, которые можно приготовить из круп и бобовых. В нашей книге содержится 807 рецептов приготовления блюд из этих продуктов (39 рецептов блюд из гречневых круп, 47 – из кукурузных круп, 35 – из овсяных круп, 26 – из пшени, 76 – из пшеничных круп, 232 – из риса, 11 – из ржи, 46 – из ячменных круп, 6 – из бобов, 112 – из гороха и зеленого горошка, 2 – из сои, 149 – из фасоли и 26 – из чечевицы). Кроме того, мы предлагаем 19 рецептов различных соусов, которые используются при приготовлении блюд из этих продуктов и 17 рецептов сладких соусов, которые подают к пудингам и запеканкам.

Уникальность этой книги заключается не только в том, что в ней предлагается много рецептов вкусных и полезных блюд, но и в том, что в ней, помимо гастрономических, подробно рассматриваются целебные свойства злаков, круп и бобовых.

В книге приведено 98 рецептов приготовления лечебных средств из злаков, круп и бобовых культур для лечения различных заболеваний (3 рецепта из гречихи, 16 рецептов из кукурузы, 40 рецептов из овса и 18 рецептов из овсяных круп, 2 рецепта из пшени, 2 рецепта из пшеницы и 2 рецепта из пшеничных круп, 2 рецепта из риса, 3 рецепта из ржи, 2 рецепта из ячменя, 3 рецепта из гороха и 5 рецептов из фасоли).

Ценным, на мой взгляд, также является то, что в книге подробно описано лечение проростками растений (это очень популярно сейчас), которые обладают огромной жизненной силой, восстанавливают нарушенный обмен веществ и, буквально, омолаживают весь организм. В книге дается 18 рецептов для лечения проростками различных заболеваний, а также 11 рецептов приготовления различных очень полезных блюд из проростков. Употребление

проростков полезно не только больным, но и абсолютно здоровым людям, так как предотвращает развитие многих болезней. Ни один другой продукт питания не содержит такой концентрации витаминов, минеральных солей и других соединений, которые необходимы нашему организму для нормальной жизнедеятельности (например, витамина В9 в проростках пшеницы в 100 раз больше, чем в дрожжах, которые считаются накопителями этого, очень важного для нашего организма витамина).

Учитывая знания о целебных свойствах данных продуктов питания, хозяйки смогут готовить не только вкусные, но и полезные блюда, с учетом состояния своего здоровья и здоровья своих близких.

Благодаря рекомендациям, данным в этой книге, читатели смогут так составить свой рацион питания, чтобы готовить блюда, которые будут, не только вкусны, но и оказывать лечебное действие, если у читателей или их домочадцев имеются проблемы со здоровьем.

Учитывая все «слабые места» состояния здоровья своего и своих близких при составлении рациона питания своей семьи, хозяйки смогут предотвратить развитие различных заболеваний, а также облегчить состояние своих родных, которые уже больны.

Книга научит читателей, как с помощью злаков, круп и бобовых можно лечить различные заболевания, не опасаясь побочных эффектов, как это часто бывает при лечении различными синтетическими препаратами. Современная медицина не рассматривает организм человека в целом. Она не устраняет причину заболевания, а только убирает определенные симптомы болезни (кашель, высокую температуру и т.д.). Вводя в свой рацион питания определенные продукты, вы устраняете дефицит, недостающего в организме вещества, тем самым убирая причину болезни.

Многие из этих рецептов вы не найдете в аналогичной литературе, так как они были разработаны в процессе моей многолетней деятельности по изучению различных продуктов питания на здоровье человека.

В книге даются рекомендации по использованию пряно-ароматических трав и пряностей для приготовления блюд из этих продуктов. Использование соусов и пряно-ароматических трав не только значительно улучшит вкус и аромат приготовленных блюд, но также обогатит их витаминами, минеральными солями, белками и многими другими веществами.

Каждый злак, крупа и бобовая культура имеет сложный химический состав, свойственный только ей, следовательно, и уникальные целебные свойства. В связи с чем, в рационе питания обязательно должны присутствовать блюда из различных круп и бобовых, что особенно важно для детей, пожилых и ослабленных людей, а также тех, кому небезразлично свое здоровье.

Используя наши рецепты и данные о целебных свойствах продуктов, хозяйки будут готовить вкусные и полезные блюда. Приготовленная пища будет не только снабжать организм энергией, но и оказывать лечебное действие. Составив рацион питания, с учетом своего состояния здоровья и своих близких, вы получите мощный механизм для лечения и профилактики различных заболеваний.

Данная книга должна быть интересна и тем, у кого в семье имеются дети. Благодаря рецептам, которые содержатся в данной книге, можно значительно разнообразить рацион питания детей, предлагая им не только каши, но и пудинги, запеканки и многие другие вкусные и полезные блюда.

Сладкие запеканки, сладкие пловы и пудинги, приготовленные в домашних условиях, являются прекрасными десертами и могут (и должны) заменить детям сладости, купленные в магазине, которые напичканы вредными для здоровья химическими веществами (консервантами, загустителями, ароматизаторами и др.). Эти десерты не только вкусны, но и очень полезны. Кроме того, дети более охотно будут поедать ту же самую кашку, если вы польете ее сладким соусом, который сделает ее не только вкуснее, но и полезнее.

Приглашая гостей, вы всегда сможете удивить их необычным, приготовленным вами десертом. Кроме того, в процессе приготовления десерта в доме создается атмосфера праздника, и такой праздник лучше запомнится.

Наша книга также должна быть интересна и верующим людям, так как содержит множество рецептов вкусных и полезных блюд, которые можно приготовить во время религиозных постов.

Кроме того, блюда из круп и бобовых, как правило, сравнительно недорогие, что также немаловажно в наше время, особенно для пенсионеров.

Эта книга рассчитана на широкий круг читателей. Она будет полезна как здоровым людям, так и имеющим проблемы со здоровьем, как молодым, так и людям преклонного возраста, которые заботятся о своем здоровье.

Данная книга будет полезна и тем, кто хочет похудеть, так как большинство круп и бобовых не столь калорийны, как принято считать (за исключением некоторых) и не только не способствуют ожирению, но и предотвращают его, восстанавливая деятельность кишечника и обмена веществ в целом.

Предлагайте своим близким на завтрак каши и другие блюда из круп и бобовых, вместо традиционных бутербродов с колбасой, которая зачастую более, чем на 90% состоит непонятно из чего (карагинан, консерванты, улучшители вкуса и многие другие вещества, которые вредны для здоровья человека).

Готовя на завтрак различные вкусные блюда из круп и бобовых, вы покажете свою заботу и поднимите настроение у своих домашних.

Правильно организовав питание, хозяйка сохранит здоровье всей своей семьи на долгие годы и предотвратит развитие многих болезней.

## **2. ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЗЛАКОВ И БОБОВЫХ**

Злаки, как и другие продукты растительного происхождения, имеют сложный химический состав и целый набор целебных свойств, индивидуальный для каждого растения. Все они содержат клетчатку, белки (в составе которых имеются незаменимые аминокислоты), жиры, углеводы (в основном, крахмал), минеральные соли и витамины. Больше всего витаминов, клетчатки и минеральных солей содержится в зародышах и оболочках зерна.

## **1. ГРЕЧИХА ПОСЕВНАЯ (Семейство Гречишные)**

Это ценная пищевая культура, выращиваемая, в основном, для получения гречневой крупы, которая вкусна и питательна.

В ней содержится много белка, безазотистых экстрактивных веществ, жиров, фосфора, органических кислот, витаминов В1, РР (которого больше всего содержится в надземной части растений) и других, полезных для организма человека веществ.

В медицинских целях используются гречневые крупы, о полезных свойствах которых будет подробно рассказано дальше.

## 2. КУКУРУЗА (Семейство Злаки)

Это очень полезная пищевая и лечебная культура. Для питания используют зерна, а для лечения зерна, кукурузные рыльца и проростки зерна.

В зернах кукурузы содержится много белков, углеводов и жиров. В состав белков ее входят незаменимые аминокислоты лизин и триптофан. В зернах кукурузы также много витаминов В1, В2, РР, С и каротина (в желтозерных сортах).

Кукуруза способствует пищеварению и усвоению других продуктов питания, поддерживает высокую мужскую потенцию. Масло, которое содержится в зародышах зерна, обладает сильным антисклеротическим действием.

Но больше всего в народной медицине ценятся рыльца и пестики кукурузы, которые имеют очень сложный химический состав и содержат ситостерин, ситостерол, стигмастерол, гликозиды, сапонины, жирное масло, эфирное масло, витамины В1, В2, В6, С, К, Е, Д, смолы, камеди и горечи. Кроме того, в них много калия, кальция, магния, железа, марганца, меди, цинка, хрома, бария, селена и бора.

Благодаря такому уникальному химическому составу столбики и рыльца кукурузы обладают желчегонным и мочегонным действием, снижают уровень холестерина в крови, укрепляют сердце и сосуды, замедляют старение и проявляют противоопухолевое действие.

Кукурузные рыльца положительно влияют на почки и печень, при длительном применении растворяют камни в почках, мочевом и желчном пузырях. Их назначают при гепатитах, холециститах, холангитах, заболеваниях почек (пиелонефрит и др.) и мочевого пузыря, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, желчно – и мочекаменной болезнях, при пониженном содержании билирубина.

Отвар кукурузных рылец и столбиков снижает аппетит, поэтому назначается для лечения ожирения, а в смеси с корнем солодки и подорожником, они используются для лечения циститов. Кроме того, кукурузные рыльца и столбики обладают кровоостанавливающим действием, поэтому применяются при кровотечениях. Их используют в виде порошка, отвара или экстракта.

При старческом недержании мочи очень полезны волоски от кукурузных початков. В смеси с одуванчиком, их применяют для профилактики желчнокаменной болезни.

Очень ценными целебными свойствами обладают также проростки зерен кукурузы (см Лечение проростками).

Из отходов кукурузы производят глютаминовую кислоту, которую назначают при психических заболеваниях, депрессии и эпилепсии.

Из кукурузы делают вкусное и целебное масло, которое применяют как внутрь, так и наружно. Оно полезно при атеросклерозе, бронхиальной астме и мигрени. Это масло благотворно действует на кожу и волосы, поэтому широко применяется в косметике.

Из зерна кукурузы делают крупу, хлопья, муку, крахмал, декстрин, пиво, спирт и патоку. Недозрелые початки употребляют в пищу в вареном и консервированном виде.

Предлагаем вам несколько рецептов по использованию кукурузы в лечебных целях:

Рецепт 1. Отвар из сухих рылец кукурузы.

Взять 3 столовые ложки рылец, залить их 1 стаканом крутого кипятка, поставить на кипящую водяную баню и варить 30 минут в закрытой посуде, затем охладить, отжать, процедить и довести объем кипяченой водой до 1 стакана.

Принимать по 1\4 стакана 3 раза в день за 3 часа до еды при различных кровотечениях. Курс лечения 2 – 4 недели.

Рецепт 2. При заболеваниях печени в качестве желчегонного средства полезно принимать водный настой кукурузных рылец:

Взять 1 столовую ложку кукурузных рылец, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 2 часа, укутав, затем процедить и принимать по 1 столовой ложке 4 – 5 раз в день за 30 минут до еды в течение 40 дней.

Рецепт 3. Средство для избавления от камней в желчном пузыре:

Принимать кукурузное масло по 1 столовой ложке 4 – 5 раз в день за 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 3 недели.

Рецепт 4. Вода, оставшаяся после варки початков кукурузы молочно-восковой спелости (без соли), лечит поджелудочную железу (принимать по 1 – 2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды).

Рецепт 5. Средство для лечения желчнокаменной болезни.

Взять 1 столовую ложку кукурузных рылец, залить 4 стаканами крутого кипятка, настоять 1 час в термосе, затем процедить.

Принимать по 1 стакану 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 3 недели, затем сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

Рецепт 6. При желчнокаменной болезни полезно принимать экстракт кукурузных рылец (аптечный) по 30 – 40 капель 2 – 3 раза в день перед едой в течение 2 – 3 недель.

Это средство также полезно при камнях в почках.

Рецепт 7. При склонности к образованию камней (для профилактики этого) вместо чая нужно пить 15 – минутный отвар свежей травы одуванчика с кукурузными рыльцами, взятых по 50 г и отваренных в 1 л воды.

Процедить и выпить в течение дня. Принимать 1 раз в неделю в течение 1 месяца.

Рецепт 8. При частых позывах к мочеиспусканию:

взять по 100 г кукурузных рылец, стручков фасоли и листьев толокнянки (все должно быть высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать.

После этого 40 г смеси залить 1 л кипятка, настоять в термосе 1 час, затем процедить и выпить все в течение дня за 6 приемов.

Во время лечения соблюдать молочно – бессолевую диету. Принимать до окончания средства.

Рецепт 9. При циститах полезно по утрам пить чай из кукурузных рылец или плодоножек вишни, добавляя по вкусу мед или сахар. Этот чай можно пить несколько раз в день.

На 1 стакан кипятка берут 1 столовую ложку рылец или плодоножек и заваривают как чай.

Рецепт 10. Сбор для лечения мочевого пузыря и почек.

Взять по 1 столовой ложке сухих кукурузных рылец, семян подорожника и корня солодки, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить 10 минут, затем настоять 30 минут и процедить.

Принимать по 0,5 стакана 1 раз в сутки в течение 5 – 8 дней.

Рецепт 11. При старческом недержании мочи очень полезно пить чай из волосков початков кукурузы:

Взять 1 столовую ложку волосков, залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, укутав, после чего процедить и принимать 2 – 3 раза в день по 1 стакану в течение 2 недель.

Рецепт 12. Сбор для лечения язвы желудка (при внутреннем кровотечении).

Взять 80 г кукурузных рылец, добавить 100 г сушеных измельченных листьев крапивы двудомной и 80 г сушеного и измельченного корня раковой шейки. Все тщательно перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами крутого кипятка и настоять в термосе 8 – 10 часов, затем процедить.

Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 3 недели.

Рецепт 13. Средство для уменьшения аппетита (при ожирении).

Взять 1 столовую ложку кукурузных рылец залить 1 стаканом кипятка и настоять.

Принимать по 0,5 стакана 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 14. Сбор для лечения ожирения.

Взять поровну: кукурузные рыльца, листья одуванчика, траву тысячелистника, траву шалфея, траву и корни цикория, кору крушины, семена петрушки и траву мяты перечной (все в высушенном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать.

Две столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 3 часа, затем процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 15 – 20 минут до еды в течение 2 месяцев.

Рецепт 15. Средство для лечения гипертрофии предстательной железы.

Взять поровну траву омелы белой, корень лопуха большого, кукурузные рыльца, траву лапчатки гусиной, траву горца перечного (все высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 30 минут, после чего процедить.

Принимать по  $\frac{2}{3}$  стакана в день за несколько приемов в течение 2 – 3 недель.

Рецепт 16. Для профилактики и лечения склероза полезно принимать кукурузное масло по 1 чайной ложке 3 раза в день во время еды в течение 1 месяца.

Это масло также полезно при бронхиальной астме, мигрени, гранулеме век и многих других заболеваниях.

### 3. ОВЕС (Семейство Злаки)

Это очень ценное пищевое и лечебное растение. Для питания у него используются семена, а для лечения разные части растения (зерна, солома, зеленые верхушки стеблей, собранные в период колошения, а также проростки зерна). Целебные свойства сохраняются и в продуктах его переработки (крупя, хлопья, мука и др.).

В народной медицине овес уже много десятилетий применяют для лечения различных заболеваний. В зернах овса содержится много жиров (больше, чем в других злаках), крахмала, белков, ферментов, витаминов В1, В2, Е, каротина, а также имеются тирозин, холин, камедь, стероидные сапонины, органические кислоты, гликозид ванилина, эфирное масло, сахар, тригонеллин, минеральные соли (преимущественно, кальция, фосфора и меди) и другие, жизненно необходимые для организма человека вещества. Аминокислотный состав белка овса близок к мясному белку и содержит важные для человека аминокислоты: аргинин, триптофан и лизин.

Крупя и мука, приготовленные из овса, содержат много крахмала, белков, жиры, минеральные соли, витамины и много других полезных для человека веществ. Они калорийны и легко усваиваются.

Овес и продукты его переработки очень полезны при всех заболеваниях печени и широко применяются в диетическом питании. В виде отваров и настоек их используют в народной медицине для лечения бессонницы, физической и умственной усталости. Они повышают аппетит, обладают общеукрепляющим и обволакивающим действием, а в смеси с медом эти отвары и настои рекомендуют принимать при туберкулезе легких, болезнях желудка и кишечника, ослабленным людям.

Зерна овса, в смеси с зернами ячменя, ржи и проса используют для отучения от привычки курения. Настои зерен овса применяют при простудных заболеваниях, подагре, заболеваниях суставов и для укрепления волос.

Киселем из проросших зерен овса лечат панкреатит, сахарный диабет, язву желудка и двенадцатиперстной кишки.

Солома овса обладает противодиабетическим, потогонным, мочегонным, противовоспалительным, жаропонижающим и ветрогонным действием, поэтому отвары и настои из нее применяют для лечения простудных заболеваний, болезней суставов, почек и мочевого пузыря, метеоризма и сахарного диабета.

Примочки из настоев и отваров овса применяют для лечения различных кожных заболеваний. При потливости ног помогают ежедневные ванночки из смеси овсяной соломы с корой дуба и коры ольхи. При трещинах на пятках и коже, вросших ногтях и мозолях применяют ванночки из отвара овсяной соломы. Общие ванны с отваром овса используют для лечения ишиаса, болезней суставов, спины, почек и мочевого пузыря, а также при кожных заболеваниях.

Зеленая трава овса обладает потогонным, жаропонижающим и мочегонным действием. Она применяется при заболеваниях почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезни, метеоризме, физическом и умственном переутомлении, неврастении, бессоннице, простуде и общей ослабленности организма.

В смеси с листьями черники и створками фасоли, ее назначают при сахарном диабете. Отвар из сушеной зеленой травы овса, в смеси с другими травами применяют для лечения циститов.

Сок из зеленой травы овса благотворно действует на сердечно – сосудистую и нервную системы, повышает аппетит и обмен веществ, полезен при нервном истощении, бессоннице, нарушениях сердечного ритма, сахарном диабете, заболеваниях органов пищеварения, сердца и сосудов, анемии и в качестве общеукрепляющего средства.

Овсяные хлопья и толокно полезны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и широко применяются в косметике.

Предлагаем вам несколько рецептов по использованию овса для лечения различных заболеваний.

Рецепт 1. Сок из зеленой травы овса.

Взять зеленую траву овса в период начала колошения, пропустить через соковыжималку или мясорубку и отжать.

Принимать по 0,5 стакана 2 – 3 раза в день за 15 – 20 минут до еды в течение 3 – 4 недель при нарушении аппетита, аритмиях, нервных расстройствах, бессоннице, болезнях желудка, кишечника, сердца и сосудов, панкреатитах и анемии.

Рецепт 2. В качестве общеукрепляющего средства полезно принимать сок из свежей травы овса по 20 мл 3 раза в день за 15 – 20 минут до еды в течение 2 – 3 недель.

Рецепт 3. Средство для лечения сахарного диабета.

Взять по 1 чайной ложке травы овса, листьев черники и створок спаржевой фасоли (все сырье должно быть высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать.

Эту смесь залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять 10 – 12 часов, затем процедить.

Принимать по 0,5 стакана 2 – 3 раза за 30 минут до еды в течение 3 – 4 недель.

Рецепт 4. При заболеваниях почек и мочевого пузыря полезно в течение 3 – 4 недель принимать свежий сок из зеленой травы овса по 0,5 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Можно принимать водочную настойку зеленой травы овса. Она помогает при всех заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Рецепт 5. При заболеваниях мочевого пузыря и почек:

Взять по 1 столовой ложке зеленой травы овса, плодов шиповника, травы горца птичьего, травы чабреца, березовых почек, корня цикория и листьев подорожника (все сырье должно быть хорошо высушено и измельчено), тщательно перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить под крышкой 30 минут, затем настоять, укутав, 45 минут, процедить и отжать.

Принимать по 1\3 – 1\4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 – 4 недель.

Рецепт 6. При неврастении, бессоннице, физическом и умственном переутомлении полезно принимать 2 – 3 раза в день по 0,5 стакана сока из зеленой травы овса или спиртовую настойку из зеленой травы овса (см рецепт 9). Курс лечения 3 – 4 недели.

Рецепт 7. Средство для лечения панкреатитов.

Взять по 1 чайной ложке травы овса, листьев черники и створок спаржевой фасоли (все сырье должно быть высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать.

Эту смесь залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять 10 – 12 часов, затем процедить.

Принимать по 0,5 стакана 2 – 3 раза за 30 минут до еды в течение 3 – 4 недель.

Рецепт 8. В качестве общеукрепляющего средства очень полезно принимать сок из зеленой травы овса по 0,5 стакана 2 – 3 раза в день в течение 3 – 4 недель.

Можно принимать водочную настойку из зеленой травы овса (см рецепт 9).

Рецепт 9. Водочная настойка овса (из зеленой травы).

Взять 100 г высушенной зеленой травы овса (с зелеными колосками), залить 0,5 л водки и настоять 21 день в темном месте, затем процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день за 20 – 30 минут до еды при бессоннице, неврастении, физическом и умственном переутомлении, истощении.

Эта настойка обладает сильным противовирусным действием, поэтому ее принимают по 1 – 2 чайные ложки, с добавлением воды, несколько раз в день при гриппе и других вирусных заболеваниях (и для их профилактики).

При метеоризме, всех заболеваниях почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезни, истощении принимать по 20 – 30 капель перед едой в течение 1 месяца.

Рецепт 10. Для улучшения работы поджелудочной железы полезно принимать спиртовую настойку из зеленой травы овса по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды в течение 3 – 4 недель.

Рецепт 11. Настой зерен овса.

Взять 1 столовую ложку зерен овса, залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять ночь, затем процедить.

Принимать по 1 – 2 столовые ложки 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды, с добавлением меда (по вкусу) при желудочно-кишечных заболеваниях, почечных отеках, плохом аппетите, истощении, тиреотоксикозе, при ослаблении организма после тяжелых заболеваний.

Курс лечения 3 – 4 недели.

Рецепт 12. При атеросклерозе, сахарном диабете (принимать без сахара), расстройствах нервной системы, болезнях сердца, в качестве общеукрепляющего средства для пожилых людей (замедляет процессы старения):

Взять 1 столовую ложку семян овса, залить их 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 2 часа, затем процедить, добавить 1 столовую ложку сока из плодов боярышника и 2 чайные ложки меда, все перемешать.

Принимать по 0,5 – 1 стакану 2 – 3 раза в день за 20 – 30 минут до еды в течение 3 – 4 недель.

Рецепт 13. При подагре и других нарушениях солевого обмена веществ:

Взять 1 стакан зерен овса, залить 1 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на небольшом огне до уменьшения объема наполовину, затем процедить, к отвару добавить 2 стакана молока и кипятить еще 10 минут.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Это средство помогает также при простуде и заболеваниях почек: принимать по 0,5 – 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды, с добавлением 1 чайной ложки меда, в качестве потогонного, жаропонижающего, ветрогонного и мочегонного средства.

Рецепт 14. При увеличении щитовидной железы очень полезны апельсины, лимоны, овес и овсяная каша, сушеные яблоки, чай с цветами боярышника и мелиссой.

Рецепт 15. При экземе полезны примочки из настоя овса:

на 1 стакан кипятка взять 1 столовую ложку овса, настоять ночь в термосе.

Делать примочки на проблемные места несколько раз в день.

Рецепт 16. При женском и мужском бесплодии очень полезно принимать свежий сок из зерен пшеницы молочно-восковой зрелости по 0,5 стакана 2 – 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 17. Настой зерен овса.

Взять 1 столовую ложку зерен овса, залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять ночь, затем процедить.

Принимать по 1 – 2 столовые ложки 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды, с добавлением меда (по вкусу) при желудочно-кишечных заболеваниях, почечных отеках, плохом аппетите, истощении, тиреотоксикозе, при ослаблении организма после тяжелых заболеваний.

Курс лечения 3 – 4 недели.

Рецепт 18. Настой овса.

Взять 1 стакан овса, залить 1 л горячего кипятка, поставить на огонь и варить до выпаривания  $\frac{1}{4}$  объема жидкости, затем охладить и процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды при нарушении деятельности сердечной мышцы, расстройствах нервной системы, а также в качестве мочегонного и желчегонного средства.

Рецепт 19. Отвар овса.

Взять 1 стакан овса, промыть его 6 – 8 раз, залить 2 стаканами воды, довести до кипения, варить до уваривания половины жидкости, процедить и добавить 2 столовые ложки меда.

Принимать по 1 – 2 столовые ложки 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды при дистрофии и туберкулезе легких.

Курс лечения 1 месяц, затем нужно сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

Рецепт 20. При сахарном диабете:

Взять 100 г зерен овса, залить их 3 стаканами воды, поставить на огонь и варить 30 минут, затем процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 – 3 недель.

Рецепт 21. При болях в желудке:

Взять зерна овса вместе с кожурой, просушить и измельчить в муку.

Одну столовую ложку этой муки залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 5 часов, процедить и отжать через марлю.

Принимать по  $\frac{1}{4}$  –  $\frac{1}{2}$  стакана за 20 минут до еды на ночь и ночью (если захочется пить и при урчании в животе).

Рецепт 22. Средство для лечения гастрита с повышенной кислотностью желудочного сока.

Взять 1 столовую ложку зерен овса, залить их 1 стаканом крутого кипятка и настоять ночь в термосе, затем процедить.

Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 3 недели.

Рецепт 23. При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах (независимо от кислотности желудочного сока), нарушениях обмена веществ, хронических гепатитах и панкреатитах:

Взять 1 стакан промытого овса, залить 1 л воды, настоять 10 – 12 часов, затем поставить на огонь, довести до кипения, варить 30 минут при плотно закрытой крышке, снять с огня,

укутать, настоять 12 часов, после чего процедить и довести объем до 1 л холодной кипяченой водой.

Принимать по 100 – 150 мл за 20 – 30 минут до еды 3 раза в день в течение 1 месяца.

Рецепт 24. Средство для лечения язвы желудка.

Взять 100 г измельченного прополиса, добавить 20 г семян льна, 20 г семян овса, 1 столовую ложку измельченных листьев лопуха, залить 1 стаканом кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, после чего процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 – 4 недель.

Рецепт 25. При заболеваниях печени:

Взять 2 стакана овса, положить в эмалированную кастрюлю, залить 3 л воды, поставить на огонь и варить на малом огне около 1 часа, затем процедить.

Принимать в теплом виде вместо воды и чая до и после еды в течение дня в больших количествах. Курс лечения 1 месяц.

Рецепт 26. При любых заболеваниях печени и желчного пузыря полезно как можно больше употреблять овса и проростков из овса (см Лечение проростками).

Рецепт 27. Средство для лечения артритов.

Взять 1 стакан зерен овса, залить их 1 л воды, поставить на небольшой огонь и томить до выпаривания жидкости (должно остаться 250 мл), процедить.

Принимать этот слизистый отвар по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, с добавлением 1 чайной ложки меда. Курс лечения 1 месяц.

Рецепт 28. Средство для лечения радикулита и остеохондроза.

Взять несколько горстей неочищенных зерен овса, положить на сковороду, нагреть в духовке, затем пересыпать в хлопчатобумажный мешочек, положить на больное место, а сверху теплый шерстяной платок и оставить до утра.

Рецепт 29. При простуде (в качестве жаропонижающего средства):

Взять 1 стакан овса, промыть его, залить 1 л кипятка, поставить на огонь, варить до тех пор, пока объем не уменьшится наполовину, затем процедить, добавить 2 столовые ложки меда и хорошо перемешать.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 30. При бронхите:

Взять 0,5 стакана зерен овса, залить 2 л молока, поставить в духовку, томить при невысокой

температуре 1,5 – 2 часа, затем процедить и принимать по 1 столовой ложке на ночь.

Рецепт 31. При сильном кашле, бронхите, трахеите, пневмонии:

Взять 2 столовые ложки зерен овса, 2 столовые ложки изюма, 1,5 л холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения, варить на слабом огне до выпаривания половины жидкости, затем охладить, процедить, отжать и добавить 1 столовую ложку меда.

Принимать по 1 столовой ложке через каждый час. Можно давать детям от 1 чайной до 1 столовой ложки (в зависимости от возраста).

Рецепт 32. Средство при пониженном содержании лейкоцитов крови.

Взять 1 стакан зерен овса, залить 3 л воды, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить на очень малом огне 5 – 6 часов, затем процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 – 3 недель.

**Рецепт 33. Отвар из соломы овса.**

Взять 50 г измельченной соломы, залить 1 л кипяченой холодной воды и настоять 2 часа, затем процедить.

Принимать по 0,5 – 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды, с добавлением 1 чайной ложки меда, в качестве потогонного, жаропонижающего, ветрогонного и мочегонного средства.

**Рецепт 34. Ванна из свежей овсяной соломы.**

Взять 1 кг соломы, измельчить, залить 5 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 30 минут, затем процедить и вылить в воду для купания. Температура воды 37 – 38 градусов.

Ванну принимать в течение 10 – 15 минут ежедневно или через день перед сном при геморрое, варикозном расширении вен, ожирении, ревматизме, радикулите, полиартрите, артритах и артрозах, излишней потливости ног (в смеси с дубовой корой для ножной ванны).

На курс не менее 12 ванн.

Эти ванны также благотворно действуют на кожу.

**Рецепт 35. При радикулите и остеохондрозе:**

Взять 100 г овсяной соломы, залить 1 л кипятка, настоять в термосе 3 часа, затем процедить. Льняное полотенце намочить в этом настое, положить на больное место, сверху обмотать пищевой пленкой, тепло укутаться и лечь в постель. Компресс оставить до утра.

Это средство восстанавливает хрящевую ткань.

**Рецепт 36. При заболевании мочевого пузыря и почек полезно принимать ванну с овсяной соломой:**

В ведро с кипятком опустить 300 г овсяной соломы, накрыть крышкой и настоять 1 час, после чего вылить в ванну с температурой воды 38 – 39 градусов.

Принимать ванну 20 минут, затем сразу лечь в постель. Эта ванна также помогает при ревматизме и других заболеваниях суставов.

**Рецепт 37. При трещинах на пятках и коже полезно делать ванночки из отвара овсяной соломы:**

Взять 100 г соломы, залить 1 л воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить 30 минут, затем процедить, вылить в воду с температурой 37 – 38 градусов и в течение 10 – 15 минут принимать ножную или ручную ванну.

Эта ванна также помогает при вросших ногтях и мозолях.

**Рецепт 38. При мочекаменной болезни полезны горячие компрессы из отваренной овсяной соломы:**

взять 0,5 кг соломы, залить 2 л воды, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить на слабом огне 30 минут.

**Рецепт 39. При геморрое полезно 2 раза в неделю перед сном делать сидячую ванну с отваром трав: овсяная солома, полевой хвощ и сенная труха (1:1:1).**

Взять все по 1 столовой ложке, залить 1 л кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 15 – 20 минут, затем процедить, вылить в теплую воду и сесть на 15 – 20 минут. Процедуру лучше делать перед сном и после нее сразу лечь в постель.

#### ***4. ПРОСО ОБЫКНОВЕННОЕ (Семейство Злаки)***

Просо – это ценная пищевая и кормовая культура. Из его зерна делают крупу и муку, которые очень полезны для здоровья. Из крупы варят супы и каши, готовят пудинги и запеканки, а из муки пекут лепешки и блины. Кроме того, зерно используется для производства спирта.

В состав зерна, как и у других злаков, входят белки, углеводы, клетчатка, жиры, некоторые витамины (В1, В2, РР) и другие, полезные для организма человека вещества.

Но самое ценное в нем то, что просо содержит большое количество минеральных солей.

Особенно много в нем калия и магния, которые благотворно действуют на сердце, сосуды и органы кроветворения, поэтому крупа, которая вырабатывается из проса (пшено) очень полезна для профилактики анемии и сердечно – сосудистых заболеваний.

## **5. ПШЕНИЦА (Семейство Злаки)**

Это основной продукт питания одной трети населения земного шара. В пищу употребляется зерно, из которого делают крупы (манную и полтавскую) и муку. Оно также используется для производства спирта. Из зародышей зерна получают очень ценное масло.

В зерне пшеницы содержится много белка, крахмала, жиры, витамины группы В и РР. Кроме того, в нем большое количество различных минеральных солей.

Крупы, получаемые из зерна пшеницы, содержат мало клетчатки, поэтому широко используются в щадящих диетах при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и в детском питании.

Само зерно пшеницы также применяется в народной медицине. Соком зерен восковой зрелости лечат бесплодие у мужчин и женщин.

Но особенно ценными являются проростки зерен пшеницы. Это кладезь витаминов и минеральных веществ (см Лечение проростками).

Рецепт 1. При женском и мужском бесплодии очень полезно принимать свежий сок из зерен пшеницы молочно-восковой зрелости (по 0,5 стакана 2 – 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 1 месяца)

Рецепт 2. Средство для лечения запоров.

Взять 2 столовые ложки пшеничных отрубей, залить 1 стаканом горячего молока, укутать и настоять 30 – 40 минут.

Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 – 40 минут до еды в течение 1 месяца.

## **6. РИС ПОСЕВНОЙ (Семейство Злаки)**

Это основная продовольственная культура большинства тропических и субтропических стран. В пищу используется зерно риса. Из него готовят супы, каши, пловы, запеканки, муку, крахмал, спирт и пиво.

Рис является ценным диетическим продуктом, так как легко переваривается и хорошо усваивается организмом. Кроме того, при варке риса образуется много слизи, что используется в медицине в качестве обволакивающего средства при некоторых заболеваниях органов пищеварения.

В зерне риса содержится много белка, углеводов и жира, но витаминов и клетчатки мало. Ценным в нем является то, что рисовый белок отличается высоким качеством и по своему аминокислотному составу наиболее близок к животному белку.

Очищенный рис беднее белком и минеральными веществами, чем неочищенный.

## **7. РОЖЬ ПОСЕВНАЯ (Семейство Злаки)**

Это одна из основных продовольственных культур. В пищу используется зерно ржи. Оно содержит много полноценных белков, крахмала, жир, витамины В1, В2, РР (витаминов в ней больше, чем в пшенице).

Из зерен ржи делают муку, которая по своим мукомольным качествам уступает только пшенице. Кроме того, из зерна ржи делают крахмал и спирт. Из муки пекут хлеб. Наиболее богат полезными веществами (витаминами и минеральными веществами) хлеб грубого помола.

Ржаной хлеб очень полезен для организма, так как является хорошим источником витаминов и минеральных солей. Он усиливает перистальтику кишечника, поэтому помогает при заболеваниях, сопровождающихся запорами.

Проростки зерна ржи применяются для лечения ожирения и нарушений обмена веществ (см Лечение проростками).

Рецепт 1. При гипертонии очень полезен настой травы озимой ржи:

Весной или осенью набрать вместе с корешками травы озимой ржи, помыть и хорошо высушить.

Заваривать как чай и пить без дозировки, когда захочется.

Рецепт 2. При ожогах (не очень обширных) хорошо помогает мазь из зеленой травы ржи.

Рецепт 3. При склонности к запорам очень полезно к гарнирам добавлять по 2 – 3 столовые ложки, предварительно заваренных крутым кипятком, ржаных отрубей.

### **8. ЯЧМЕНЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (Семейство Злаки)**

Это ценная пищевая и кормовая культура. В пищу используется зерно ячменя. Из него делают перловую и ячневую крупы, суррогат кофе, муку и пиво.

Зерно ячменя содержит большое количество белков и углеводов, жир, клетчатку, ферменты, витамины В1, В2 и некоторые другие. Кроме того, в нем много минеральных солей.

При варке каш из круп образуется много слизи, что используется при некоторых заболеваниях органов пищеварения. Они обладают обволакивающим, смягчительным, умеренным мочегонным и противовоспалительным действием.

Отвары из ячменя и перловой крупы применяются для лечения кашля, воспалительных заболеваний желудка и кишечника. Их также используют в качестве общеукрепляющего средства при общей слабости, после тяжелых заболеваний.

Ячменные каши очень полезны при ожирении, так как клетчатка, содержащаяся в них, усиливает перистальтику кишечника, что ускоряет продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту и уменьшает ее усвоение.

Но наиболее ценными для лечения являются проростки зерна ячменя. Они улучшают обмен веществ, помогают при различных сыпях, фурункулезе, геморрое и многих других заболеваниях (см Лечение проростками).

Ванны с ячменем снимают сильный зуд во всем теле.

Зерно и крупы из ячменя усиливают лактацию молока, поэтому очень полезны для кормящих матерей.

Рецепт 1. При поносах:

Взять 2 чайные ложки семян ячменя, залить 1 стаканом воды, настоять 4 – 5 часов, поставить на кипящую водяную баню, варить 30 минут, снять с огня, процедить и долить до первоначального уровня холодной кипяченой водой.

Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день.

Рецепт 2. При зуде всего тела:

Взять 1 кг семян ячменя, залить 5 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, варить на малом огне 30 – 40 минут, процедить, вылить в ванну и искупать больного в течение 10 – 15 минут при температуре воды 37 – 38 градусов.

## ***КРУПЫ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ, МЕДИЦИНЕ И КОСМЕТИКЕ.***

Крупы вырабатывают из семян ячменя, гречихи, пшеницы, овса, проса, риса, кукурузы, сорго и бобовых (горох, соя, фасоль и др.).

Они используются в общем, диетическом и детском питании. Все крупы содержат клетчатку, белки, углеводы (крахмал), жиры, минеральные вещества и витамины (в основном, В1, В2, РР, а некоторые и каротин).

Манная и овсяная крупы богаты белком и крахмалом, гречневая, ячневая, овсяная крупы и бобовые содержат много витаминов В1, В2, РР, а в кукурузной крупе есть еще и каротин.

Жиров больше всего в овсяной крупе, поэтому она наиболее калорийна из всех круп. Белка больше всего содержится в овсяной и манной крупах, а также в пшене. Крахмалом наиболее богаты рис, овсяная, гречневая и манная крупы.

Каждая крупа обладает целым набором целебных свойств. Блюда из круп хорошо перевариваются и усваиваются организмом, поэтому они широко применяются в диетическом питании.

Из круп делают пудинги, запеканки, каши, пловы, блины, оладьи, котлеты, крокеты, биточки и многие другие, вкусные и полезные блюда.

### ***1.Крупы из гречихи:***

- а) ядрица (цельная);
- б) продел (дробленая крупа).

В этих крупах содержится большое количество белков, которые имеют наиболее полноценный аминокислотный состав, а также углеводов. В них содержится жир, много витаминов РР, В1 и В2 (в несколько раз больше, чем в рисе и других крупах), много органических кислот и минеральных солей (особенно магния).

Витамин РР стимулирует работу органов кроветворения, желудка, кишечника и печени, повышает иммунитет, В1 регулирует деятельность кишечника, желудка, печени, нервной системы, предупреждает развитие атеросклероза и ревматизма.

Каши, приготовленные из этих круп, полезны всем, но особенно при заболеваниях сердца и сосудов, для лечения и профилактики атеросклероза, болезней печени, желудка, кишечника, надпочечников, поджелудочной и щитовидной железы, неврозов, усталости и общей ослабленности организма. Так как эти крупы низкокалорийные, блюда из них включают в рацион питания больных сахарным диабетом и ожирением. Кроме того они полезны для кроветворения, так как повышают количество гемоглобина в крови, поэтому блюда из гречневой крупы нужно обязательно включать в рацион питания больных анемией.

#### **Рецепт 1. При панкреатитах:**

Взять 2 столовые ложки гречневой крупы, перемолоть на кофемолке, залить 0,5 л кефира, настоять ночь и принять за 2 раза в течение дня (утром натощак и вечером перед сном).

Курс лечения 3 – 4 недели.

#### **Рецепт 2. При узловом зобе полезно как можно чаще употреблять гречневую кашу.**

#### **Рецепт 3. Сбор для лечения и профилактики склероза.**

Взять по 0,5 столовой ложки сушеных и измельченных цветов и листьев гречихи посевной и сушеницы топяной, залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 1 час, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 3. Сбор для лечения атеросклероза с повышенным давлением крови.

Взять 1 столовую ложку сушеных и измельченных цветов и листьев гречихи посевной, залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 1 час, затем процедить.

Принимать по 1\3 стакана, с добавлением меда (по вкусу) 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

## **3. КРУПЫ**

### **3.1. КРУПЫ ИЗ КУКУРУЗЫ**

- а) кукурузная крупа;
- б) кукурузные хлопья.

Кукурузная крупа и кукурузные хлопья, как и другие крупы, также содержат витамины В1, В2, РР, много железа и никеля, а кроме этого, в них есть каротин, который регулирует работу органов пищеварения и желез внутренней секреции, питает сердечную мышцу и кожу, стимулирует деятельность органов дыхания, сердца и сосудов, поддерживает нормальный уровень холестерина и глюкозы в крови, обеспечивает нормальное состояние роговицы и сетчатки глаз, стимулирует регенерацию тканей, тормозит процессы брожения и гниения в кишечнике. В них также содержится большое количество белков, жиров и углеводов.

Эти крупы очень полезны при заболеваниях органов пищеварения и дыхания, сердца, сосудов, печени, ослаблении зрения, а также детям и пожилым людям.

## 3.2. КРУПЫ ИЗ ОВСА

- а) овсяная крупа;
- б) геркулес (хлопья);
- в) толокно (мука).

Эти крупы содержат много белка, углеводов, жира (гораздо больше, чем в других крупах). В связи с высоким содержанием жира, эти крупы наиболее калорийны и питательны из всех круп. В них много минеральных солей фосфора, магния и калия, а также витаминов В1, В2 и РР.

Эти крупы очень полезны при общем ослаблении организма, заболеваниях органов пищеварения, печени, сердца и сосудов.

Приводим вам несколько рецептов по применению этих круп в народной медицине.

Рецепт 1. Отвар овсяной крупы с молоком.

Взять 1 стакан овсяной крупы, залить 1 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, варить до густоты жидкого киселя, процедить, к отвару добавить молоко (1:1) и покипятить еще несколько минут, затем охладить, положить 3 столовые ложки меда и хорошо перемешать.

Принимать в теплом виде по 1 стакану 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 – 3 недель в качестве общеукрепляющего средства.

Рецепт 2. Средство для лечения туберкулеза.

Взять 1 стакан овсяной крупы, залить 1 л кипятка, поставить на огонь, варить на малом огне до выпаривания половины жидкости, затем процедить. После этого добавить 2 стакана молока (лучше козьего) и 2 столовые ложки меда, хорошо перемешать.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 3. Средство для лечения и профилактики склероза.

Взять 1 стакан овсяной крупы, залить 1 л кипятка, варить до тех пор, пока не останется половина жидкости, процедить, добавить 2 стакана молока и 2 столовые ложки меда, хорошо перемешать.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца. Хранить в холодильнике.

Рецепт 4. При ожирении, сахарном диабете и атеросклерозе очень полезна овсяная разгрузочная диета (1 – 2 раза в неделю):

В течение дня нужно есть только суп или кашу, сваренные из 200 г овсяной крупы с добавлением 1 – 2 стаканов отвара шиповника.

Рецепт 5. При холецистите полезно есть овсяную кашу.

Она также предотвращает образование тромбов, полезна при гипертонии, после инфаркта миокарда, при запорах, поносах, хроническом анацидном гастрите, язве желудка, энтероколитах и хронических холециститах.

Эта каша выводит из организма свинец.

Рецепт 6. При поносах полезно употреблять кисели, сваренные из овсяной муки или геркулеса.

**Рецепт 7. При вялости кишечника (запоры):**

Взять 2 столовые ложки овсяных хлопьев, залить их 1 стаканом крутого кипятка, укутать, оставить набухать на 2 часа, затем добавить 1 столовую ложку меда, 3 – 4 столовые ложки изюма и 2 столовые ложки, измельченных ядер грецкого ореха. Все тщательно перемешать.

Съедать утром натощак. Курс лечения 1 месяц.

**Рецепт 8. Для профилактики запоров:**

Взять 2 столовые ложки воды, 2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки овсяных хлопьев, 2 яблока, натертых на терке, сок 0,5 лимона и хорошо перемешать.

Принимать во время обеда при склонности к запорам.

**Рецепт 9. Средство для лечения запоров.**

Замочить на ночь в 0,5 л воды 3 столовые ложки геркулеса. Утром вылить в кастрюлю, поставить на огонь, довести до кипения, варить 1 – 2 минуты, затем слить на дуршлаг и жидкость в теплом виде выпить (можно по вкусу добавить мед).

В течение дня дополнительно пить отвар семян льна (1 столовая ложка на 0,5 л воды, поварить немного и процедить).

**Рецепт 10. При колитах и других заболеваниях органов пищеварения:**

Взять 100 г овсяных хлопьев, залить их 2 – 3 л кипятка и варить на слабом огне 45 минут, периодически помешивая.

Кашу протереть через сито, добавить соль, сливочное масло по вкусу и съесть ее в течение дня. Курс лечения 2 – 3 недели.

**Рецепт 11. Во время приступов боли при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока:**

Взять 3 столовые ложки геркулеса, залить 0,5 л холодной кипяченой воды, оставить на 8 – 10 часов, после чего поставить на огонь, довести до кипения, варить 2 минуты, затем слить через дуршлаг.

Жидкость в теплом виде выпить (можно подсластить).

Днем дополнительно пить отвар из семян льна (1 столовую ложку семян залить 0,5 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, варить минут 5, затем процедить и выпить в несколько приемов в течение дня).

**Рецепт 12. При язве желудка и двенадцатиперстной кишки:**

Взять 1 кг овсяных хлопьев, перемолоть их на кофемолке вместе с травами (по 1 столовой ложке семян аниса, травы зверобоя, цветов календулы и травы тысячелистника).

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 2 часа, затем процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 – 4 недель.

**Рецепт 13. Средство для сохранения здоровья и красоты.**

Взять 2 столовые ложки овсяных хлопьев, добавить 0,5 стакана холодной кипяченой воды, 0,5 стакана холодного кипяченого молока, сок 1 лимона, 2 чайные ложки меда и 1, натертое на терке яблоко.

Геркулес залить горячей кипяченой водой, настоять 1 час, затем добавить все остальное. Таковую смесь съедать на завтрак в течение 1 месяца.

**Рецепт 14. Средство для сохранения здоровья и красоты.**

Взять 0,5 стакана овсяных хлопьев, залить их 0,5 стакана холодной кипяченой воды и оставить до утра, утром добавить 2 столовые ложки молока или сливок, 1 – 2 чайные ложки меда и 4 столовые ложки, измельченного фундука, перемешать и съесть на завтрак.

Курс лечения. 1 месяц.

Рецепт 15. При экземе и дерматите в ванну для купания полезно добавлять 2 стакана толокна, а также вместо мочалки и мыла пользоваться овсяной крупой, положив ее в тряпочку.

Рецепт 16. Маска для сухой кожи лица.

Взять 2 столовые ложки овсяной муки, добавить 2 столовые ложки сметаны, 1 чайную ложку миндального масла (или другого ароматного) и 1 чайную ложку меда.

Все тщательно перемешать, нанести на кожу лица и шеи на 15 минут, затем смыть теплой водой, кожу просушить полотенцем и смазать питательным кремом.

Рецепт 17. Маска для жирной кожи лица.

Взять 2 столовые ложки толокна, добавить 1 столовую ложку сока арбуза, перемешать, нанести на кожу лица и шеи на 15 – 20 минут, затем смыть теплой и ополоснуть прохладной подкисленной водой, Кожу просушить полотенцем и смазать кремом.

### 3.3. КРУПЫ ИЗ ПРОСА

#### Пшено

Помимо белков, углеводов и клетчатки, пшено богато минеральными веществами, особенно калием (больше чем в рисе в 4 раза) и магнием (больше чем в рисе в 5 раз). Оба эти элемента очень полезны для сердца. Так же, как и другие крупы, пшено содержит витамины В1, РР и В2.

Эта крупа полезна, как в общем питании, так и в диетическом, особенно при заболеваниях сердца и сосудов, нарушении кроветворения. Кроме того, пшено препятствует отложению подкожного жира и благотворно действует на печень.

#### Рецепт 1. При конъюнктивите:

Взять 1 столовую ложку пшена, промыть, добавить 1 стакан воды, поставить на маленький огонь, довести до кипения и варить 10 – 15 минут, затем процедить и профильтровать.

Этим отваром промывать глаза 5 – 6 раз в день.

#### Рецепт 2. Средство для очищения и оздоровления организма.

Взять пшеничную, ячневую, овсяную и гречневую крупы. В течение 10 дней питаться только кашами, сваренными на воде и без соли. Кроме каш в эти дни больше ничего есть нельзя, и пить немного. Каждую порцию нужно пережевывать 25 – 30 раз.

### **3.4. КРУПЫ ИЗ ПШЕНИЦЫ**

Манная, полтавская, пшеничная

В манной крупе, по сравнению с другими крупами, мало клетчатки, она быстро разваривается, поэтому широко применяется в детском и диетическом питании. Ее часто включают в рацион питания больных желудочно-кишечными заболеваниями, после операций на желудке и кишечнике.

Эти крупы и отруби применяются в народной медицине для лечения различных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Рецепт 1. При вялости кишечника (запоры):

Взять 2 столовые ложки пшеничных отрубей, залить их 1 стаканом горячего молока, настоять 30 – 40 минут, хорошо укутав, затем съесть натошак (отруби можно поварить в молоке 10 – 15 минут).

Принимать 2 раза в день, утром и вечером за 30 минут до еды.

Рецепт 2. При вялости кишечника (запоры):

Взять 2 столовые ложки пшеничной крупы, залить 1 стаканом горячей воды и настоять ночь в теплом темном месте.

Утром массу размешать и съесть в сыром виде натошак.

### 3.5. РИС

- а) шлифованный;
- б) полированный;
- в) дробленый;
- г) пропаренный.

Как и в других крупах, в рисе содержится много белков и углеводов. Жиров и витаминов в нем мало. Очень важно то, что белок риса близок по своему составу к белкам животного происхождения и содержит незаменимые аминокислоты. Рис, как и манная крупа, содержит мало клетчатки.

При его разваривании образуется много слизистого отвара, что используется в диетотерапии при заболеваниях органов пищеварения. Калорийность риса невысокая (почти как у гречневых круп).

#### Рецепт 1. Рисовая диета при ожирении:

Взять 4 маленькие баночки, пронумеровать их, чтобы не перепутать, положить в первую баночку 2 столовые ложки (с горкой) риса и залить некипяченой водой.

На второй день – во вторую баночку положить 2 столовые ложки риса, а рис из первой баночки промыть и опять залить водой.

На третий день – в третью баночку положить 2 столовые ложки риса, а рис из 1-й и 2-й баночек промыть.

На четвертый день – в четвертую баночку положить 2 столовые ложки риса, рис из 2-й и 3-й баночек промыть и залить водой, а рис из первой баночки промыть, немного подогреть (но не варить) и съесть, а баночку опять заполнить рисом и залить водой.

Рис есть утром натощак, добавляя немного лимонного сока. И так повторить 8 раз.

Далее питаться как обычно, но не увлекаться жирной пищей и не переедать. Во время лечения обязательно съедать немного кураги.

#### Рецепт 2. Для очищения организма время от времени нужно устраивать разгрузочные дни:

а) рисово – фруктовый (в этот день есть только сваренную на воде рисовую кашу, фрукты и пить фруктовые соки);

б) рисовый (отварить 100 г недробленого риса без соли, перемешать с 50 г свежей травы чабера, 3 столовыми ложками молочного йогурта и съесть в течение дня за несколько приемов);

### 3.6. КРУПЫ ИЗ ЯЧМЕНЯ

а) ячневая; б) перловая

В этих крупах содержится много клетчатки, поэтому они очень полезны при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся запорами, а также при ожирении.

В них много белков, углеводов, есть жир, витамины В1 и В2.

#### **БОБЫ ОВОЩНЫЕ (Семейство Бобовые)**

Это овощная и кормовая культура. Плоды их отличаются высоким содержанием белков, в которых много незаменимых аминокислот. Кроме того, имеются крахмал, пектин, сахара, а также витамины С, группы В, каротин и другие биологически активные вещества, необходимые нашему организму.

Благодаря такому химическому составу, бобы оказывают лечебное действие при заболеваниях желудка и кишечника, помогают при дизентерии, тошноте и кашле.

Мука, сделанная из семян бобов, применяется в качестве присыпки, а в смеси с медом и луком, лечит нарывы и фурункулы.

Для лечения желудка и кишечника используют вареные вместе со створками молодые стручки бобов.

В кулинарии применяют как зрелые семена бобов, так и недозрелые лопатки (вместе со створками). Из них варят супы, борщи, каши, а зеленые лопатки отваривают или тушат.

#### **ГОРОХ ОВОЩНОЙ (Семейство Бобовые)**

Это основная зерно-бобовая культура в России, зерно которой имеет высокие вкусовые качества и обладает ценными целебными свойствами.

Особенно полезен зеленый горошек, в состав которого входят белки, содержащие незаменимые аминокислоты (особенно много их в составе сухого гороха). Кроме того, в зеленом горошке имеется большое количество крахмала и жиры. В недозрелых створках и семенах его содержится много витаминов С, В1, В2, РР и каротин, присутствуют холин и инозит, играющие важную роль в обмене веществ нашего организма. Витамина В1 в нем больше, чем в зерновых, а РР в 5 раз больше, чем в муке грубого помола. В зеленом горошке также много минеральных солей (в основном, калия, фосфора, магния, железа и кальция).

Благодаря такому сложному химическому составу, горох обладает мочегонным и общеукрепляющим действием, нормализует жировой обмен, а также благотворно действует на органы пищеварения и щитовидную железу.

Его обязательно нужно включать в рацион питания больных при заболеваниях печени и почек, нарушении жирового обмена веществ, атеросклерозе, изжоге, малокровии и болезнях щитовидной железы. При заболеваниях почек и печени горох полезно включать в рацион питания в виде горохового пюре 2 раза в неделю (при болезнях почек без соли). При фурункулах делают припарки из гороховой муки.

Горох и зеленый горошек широко применяют в кулинарии. Недозрелые семена замораживают, отваривают или консервируют и используют потом в качестве гарнира к различным мясным блюдам, добавляют в салаты и т. д. Из сухих семян варят супы, каши, делают запеканки, пюре, котлеты и многие другие вкусные и полезные блюда.

!Горох противопоказан при подагре, а также необходимо ограничить потребление его людям пожилого возраста.

Приводим вам несколько рецептов по применению гороха в медицине.

Рецепт 1. Настой из свежей зеленой травы гороха с цветами и плодами:

Взять 1 столовую ложку измельченной травы, залить ее 1 стаканом кипятка, поставить на водяную баню, варить 10 минут, затем процедить и охладить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды при мочекаменной болезни.

Рецепт 2. При изжоге полезно сжевать 3 – 4 горошины сушеного гороха (можно размоченного).

Рецепт 3. При заболеваниях мочевого пузыря и почек:

Взять в равных долях траву фиалки трехцветной, траву череды, листья гороха и траву сушеницы топяной (все сырье должно быть высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 1 л кипятка, настоять 1 час в термосе, после чего процедить.

Принимать по 0,5 стакана 5 раз в день за 30 минут до еды до выздоровления.

### **СОЯ ОБЫКНОВЕННАЯ (Семейство Бобовые)**

Это очень ценная пищевая и кормовая культура. В пищу употребляют семена сои. Из них получают масло, делают консервы, муку, соевое молоко и многое другое. Муку из сои добавляют в колбасы, фарши, шоколад и другие кондитерские изделия.

В семенах сои содержится очень много белка (до 47%), жира и крахмала, а также витамины С, группы В, Е и каротин. Имеются также различные минеральные вещества. Самым ценным в сое является то, что белки ее по аминокислотному составу близки к белкам мяса.

Соя очень полезна для печени и желчевыводящих путей, а также для профилактики и лечения атеросклероза. Кроме того, благодаря, содержащемуся в ней витамину Е, она замедляет процессы старения в организме.

Проростки ее снижают уровень холестерина в крови.

### **ФАСОЛЬ ОБЫКНОВЕННАЯ (Семейство Бобовые)**

Это ценная продовольственная и лечебная культура. В пищу и для лечения используются семена и створки незрелых бобов.

Особенно полезны незрелые бобы (лопатки), которые содержат большое количество полезных для человека веществ. В фасоли имеется много легкоусвояемых белков (особенно в зрелых семенах), сахаров, витаминов С, группы В и каротина. Белки фасоли содержат все незаменимые аминокислоты, необходимые для организма человека. Фасоль также богата различными минеральными солями.

Она считается очень ценным диетическим продуктом, обладающим рядом целебных свойств. Фасоль рекомендуют употреблять при расстройствах центральной нервной системы, болезнях печени, острых инфекционных заболеваниях. Кроме того, она благотворно действует на сердце и сосуды, выводит из организма лишнюю жидкость. Отваром или пюре из фасоли лечат гастриты с пониженной кислотностью желудочного сока.

Кашицу из муки фасоли прикладывают к ожогам, ранам, язвам и фурункулам. Порошок из семян фасоли используют в качестве присыпок при рожистом воспалении кожи.

Больше всего в народной медицине ценится отвар из сухих створок стручков фасоли, который применяют для лечения различных заболеваний: сердечной слабости с отеками, гипертонии, болезней почек и мочевого пузыря (в том числе цистите), мочекаменной болезни, подагре, хроническом ревматизме, ишиасе, атеросклерозе, водянке (почечной) и старческом недержании мочи. Они входят в состав сборов, рекомендуемых при сахарном диабете.

Сок из молодых лопаток фасоли входит в смеси соков, применяемых при многих заболеваниях.

В кулинарии используют как зрелые семена, так и зеленые лопатки фасоли (у сахарных сортов). Их отваривают, тушат, консервируют, делают соки и пюре, добавляют в супы, салаты, используют в качестве гарнира к мясным блюдам и для приготовления многих других вкусных и полезных блюд.

Рецепт 1. Средство для лечения и профилактики сахарного диабета.

Взять 40 г сушеных створок стручков фасоли, добавить 40 г сушеных листьев черники, 30 г сушеных плодов шиповника и 10 г сушеной травы тысячелистника, все хорошо перемешать

Одну или две чайные ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, снять с огня и настоять, укутав, 1,5 часа, после чего процедить.

Пить как чай, но без добавления сахара. Курс лечения 1 месяц, затем сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

Рецепт 2. Для лечения и профилактики сахарного диабета:

Взять по 1 столовой ложке побегов с листьями черники, створок фасоли, плодов шиповника, травы хвоща полевого и травы зверобоя (все должно быть высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 2 часа в термосе, после чего процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 – 4 недель.

Рецепт 3. При частых позывах к мочеиспусканию:

Взять по 100 г кукурузных рылец, стручков фасоли и листьев толокнянки (все должно быть высушено и хорошо измельчено) и тщательно перемешать.

После этого 40 г смеси залить 1 л кипятка, настоять в термосе 1 час, потом процедить и выпить все в течение дня за 6 приемов. Во время лечения соблюдать молочно – бессолевую диету. Повторять до окончания средства.

Рецепт 4. При подагре и других нарушениях солевого обмена веществ нужно как можно чаще употреблять стручки зеленой фасоли (в вареном или тушеном виде).

Рецепт 5. Средство для лечения старческого недержания мочи.

Взять 30 г створок фасоли, залить 1 л кипятка, укутать, настоять 2 часа, затем процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 – 3 недель.

## **4. ЧЕЧЕВИЦА (Семейство Бобовые)**

Это важнейшая кормовая и продовольственная культура, которая является хорошим поставщиком растительного белка. В пищу используют семена, которые быстрее развариваются и легче усваиваются организмом человека, по сравнению с другими бобовыми.

В зернах чечевицы белка содержится до 32%, есть также витамины, сахара, минеральные соли и многие другие, необходимые для организма человека вещества.

Как и другие бобовые, чечевица полезна при многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена веществ.

## 5. ЛЕЧЕНИЕ ПРОРОСТКАМИ

Проростки различных растений очень полезны для организма человека. Они содержат легкоусвояемые белки, жиры, углеводы, ферменты, большое количество витаминов группы В, РР, Е, а также ценные для организма минеральные вещества.

Проростки разных культур имеют свойственный только этой культуре набор ценных биологически активных веществ и, связанный с ним, целый ряд целебных свойств.

Все они улучшают обмен веществ, повышают иммунитет, служат хорошими источниками витаминов и минеральных солей, замедляют старение организма и препятствуют возникновению раковых опухолей.

Проростки обладают огромной жизненной силой и должны входить в рацион питания не только больных, но и всех здоровых людей (особенно весной и осенью).

Очень полезны также проростки различных лекарственных трав: лопуха, подорожника, клевера и многих других.

Проращивание зерна:

зерно промыть и высыпать тонким слоем на поднос, на котором положена чистая влажная тряпка. Сверху зерно также накрыть влажной тряпкой и поставить в теплое место. Следить за тем, чтобы тряпки всегда были влажные.

В зависимости от температуры воздуха в помещении, зерно прорастает через 12 – 24 часа. Ростки должны быть белые и длиной не более 1 – 2 мм. Если проростки позеленели и переросли, их уже нельзя употреблять в пищу (это уже не лекарство, а яд для организма).

Зерна с проростками нужно 2 раза пропустить через мясорубку, добавить по вкусу мед или соль и есть их утром натощак.

а). Проростки пшеницы.

Они содержат белки, жиры, углеводы, большое количество минеральных солей (очень много калия, магния, фосфора, кальция и железа) и витаминов (В1, В2, В5, В6, В9, РР и Е).

Витамина В9 в них больше, чем в дрожжах почти в 100 раз. Этот витамин играет очень важную роль в обмене веществ, кроветворении, деятельности сердечно – сосудистой и нервной систем.

Высокое содержание витамина В6 делает проростки пшеницы очень ценными для сохранения здоровья и нормальной деятельности надпочечников, щитовидной и половых желез. Этот витамин предотвращает развитие атеросклероза, препятствует вредному воздействию на организм разного рода облучений.

Очень ценным является также высокое содержание, редко встречающегося витамина Е, который регулирует кроветворение, предупреждает развитие атеросклероза, улучшает обмен веществ, стимулирует деятельность сердечно – сосудистой и нервной систем. Кроме того, этот витамин проявляет сильные антиоксидантные свойства, то есть препятствует образованию свободных радикалов, которые в настоящее время считаются одной из причин возникновения различных форм рака. Витамин Е также замедляет процессы старения в организме.

Проростки пшеницы используют для лечения катара желудка, гастритов, ожирения, нарушений обмена веществ, псориаза, мужского бесплодия, импотенции, нервных расстройств (оказывают успокаивающее действие). Они предотвращают преждевременное старение организма, а также очень полезны раковым больным. Кроме того, проростки являются хорошим общеукрепляющим средством при общей ослабленности организма, физическом и умственном

ном переутомлении, в качестве средства для профилактики атеросклероза и онкологических заболеваний.

б). Проростки овса.

Проростки овса, как и проростки пшеницы, имеют массу полезных для организма веществ, в том числе белки, углеводы, жиры, много витаминов и минеральных солей.

Эти проростки очень полезны при нарушениях обмена веществ, катаре желудка, гастритах и ожирении.

в). Проростки кукурузы.

Они также имеют в своем составе белки, углеводы, жиры, огромное количество витаминов и минеральных солей.

Эти проростки очень полезны при ожирении и нарушениях обмена веществ.

г). Проростки ячменя.

Эти проростки улучшают обмен веществ организма, помогают при различных кожных заболеваниях (сыпи, фурункулы и др.), геморрое и многих других.

д). Проростки капусты, нута и чечевицы.

В них содержится много витамина С, поэтому очень полезны для профилактики анемии и авитаминозов, а также в качестве общеукрепляющего средства.

е). Проростки гороха, горчицы, капусты и клевера.

В них много каротина, поэтому эти проростки очень полезны для глаз, кожи и в качестве общеукрепляющего средства.

ж). Проростки пшеницы и ржи.

В этих проростках много витаминов группы В. Они полезны при заболеваниях органов пищеварения, для улучшения процессов кроветворения, стимуляции работы нервной и сердечно – сосудистой систем.

з). Проростки сои.

Эти проростки снижают уровень холестерина в крови, поэтому применяются для лечения и профилактики атеросклероза.

и). Проростки бобов, люцерны, пшеницы и подсолнечника.

В них много витамина Е, благодаря которому эти проростки улучшают обмен веществ, работу сердца и сосудов, нервной системы, а также могут использоваться для профилактики рака и преждевременного старения.

Проростки бобов лечат ожирение, ревматизм, водянку, нарушения пищеварения и многие другие заболевания, помогают при судорогах.

Проростки подсолнечника улучшают обмен веществ, укрепляют нервную систему, стимулируют работу сердца, сосудов и органов пищеварения, улучшают кроветворение.

Сок из проростков подсолнечника улучшает состояние кожи и зрение, нормализует работу печени, снижает содержание холестерина в крови, замедляет старение организма. Проростки подсолнечника являются хорошими источниками витаминов группы В.

к). Проростки гречихи.

Эти проростки повышают количество гемоглобина в крови, оказывают лечебное действие на сердце и сосуды, помогают при атеросклерозе.

Все проростки снижают уровень холестерина в крови, поэтому могут применяться для лечения и профилактики атеросклероза.

Норма приема проростков или их сока от 50 до 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды (а с профилактической целью 1 раз в день, утром натощак). Курс лечения 1 месяц.

Приводим вам несколько рецептов по применению проростков различных растений для лечения некоторых заболеваний.

Рецепт 1. При катаре желудка и гастритах:

Взять 2 столовые ложки проростков пшеницы и 1 столовую ложку проростков овса, залить кефиром, добавить 1 чайную ложку меда и на кончике ножа корицы (можно добавлять фрукты и ягоды).

Съесть утром натощак. Такую же дозу принять еще 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 3 недели.

Рецепт 2. При язве желудка и двенадцатиперстной кишки очень полезно употреблять кисель из проросших зерен овса.

Проросшие зерна высушить, перемолоть в порошок.

Одну столовую ложку этого порошка залить 1 стаканом кипятка, поставить на огонь, кипятить 1 – 2 минуты, настоять, укутав, 20 минут и принимать свежим по 0,5 стакана, с добавлением 1 чайной ложки меда 3 раза в день за 30 минут до еды.

Принимать только свежеприготовленный отвар (заранее готовить нельзя).

Курс лечения 3 – 4 недели.

Рецепт 3. При любых гастритах полезно принимать проростки злаков.

Рецепт 4. Средство для лечения панкреатитов.

Приготовить кисель из проросших зерен овса: зерно хорошо промыть, затем проростить (ростки должны быть не более 1 – 2 мм), хорошо высушить и перемолоть в муку.

Одну столовую ложку этой муки залить 1 стаканом холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на малом огне 1 – 2 минуты, затем укутать и настоять 20 минут.

Пить только свежий настой (заранее не готовить) по 0,5 стакана, с добавлением 1 чайной ложки меда, 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 – 4 недель.

Рецепт 5. При артритах и других заболеваниях суставов:

Взять 100 г проросших зерен пшеницы, промыть их, пропустить через мясорубку, добавить растительное масло и соль по вкусу.

Принимать 1 раз утром натощак в течение 2-3 недель.

Рецепт 6. При псориазе нужно в течение нескольких месяцев съедать ежедневно утром натощак по 100 г проросших зерен пшеницы.

Рецепт 7. При ожирении:

Нужно ежедневно принимать проростки капусты, клевера, пшеницы, редиса, бобов и подсолнечника. Все они усиливают обмен веществ. Их можно использовать по-отдельности или в смеси.

Принимать от 50 до 100 г проростков 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 1 месяц.

Рецепт 8. При ожирении также очень полезно принимать проростки ржи, кукурузы и овса (они регулируют обмен веществ).

Перемолоть их через мясорубку, отжать сок и принимать по 50 мл сока утром натощак.

Рецепт 9. Очень полезна смесь соков из проростков пшеницы, кукурузы, ржи, ячменя, овса и других злаков.

Смесь соков из проростков пьют по утрам натощак по 50 – 100 мл при ожирении и для нормализации обмена веществ, а также в качестве общеукрепляющего средства.

Рецепт 10. При простуде хорошо помогает кисель из проросшего зерна овса:

Проросшее зерно (ростки не более 1 – 2 мм) высушить и перемолоть в муку.

Взять 1 столовую ложку этой муки, залить 1 стаканом холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на небольшом огне 1 – 2 минуты, затем укутать и настоять 20 минут.

Кисель принимать свежим (заранее не готовить), по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, с добавлением 1 чайной ложки меда. Курс лечения 3 – 4 недели.

Этот кисель также очень полезен при язве желудка и двенадцатиперстной кишки (принимать так же в течение 3 – 4 недель).

Рецепт 11. Для повышения иммунитета полезно принимать проростки ячменя и дополнительно пить чай из смеси хвоща полевого с березовыми почками и листьями.

Рецепт 12. Для лечения любых кожных заболеваний полезно применять измельченные в кашу проросшие семена овса (наружно).

Рецепт 13. При геморрое:

Взять семена ячменя, проростить их, затем хорошо промыть и высушить.

Одну столовую ложку измельченных сушеных проросших семян залить 1 л кипятка, настоять, укутав, 4 часа, затем процедить.

Принимать по 0,5 стакана 4 – 6 раз в день, с добавлением сахара. Курс лечения 3 – 4 недели.

Рецепт 14. При стрессе: нужно поесть мясной пищи, проросшего зерна пшеницы или зеленных овощей.

Рецепт 15. Антистрессовый напиток:

взять 150 мл молока, добавить 1 чайную ложку измельченного проросшего зерна пшеницы, 0,5 стакана измельченных ядер грецкого ореха, 1 чайную ложку лимонного сока и 1 измельченный банан.

Перемешать в миксере и выпить маленькими глотками.

Рецепт: 16. При сахарном диабете очень полезно употреблять кисель из проросших зерен овса.

Проросшие зерна хорошо высушить и перемолоть в муку.

Взять 1 столовую ложку этой муки, залить 1 стаканом холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 1 – 2 минуты на слабом огне, затем настоять 20 минут и процедить.

Принимать в свежем виде (заранее готовить нельзя) по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 – 3 недель.

Рецепт 17. Очень полезно принимать проростки ржи, кукурузы и овса (они регулируют обмен веществ).

Перемолоть их через мясорубку, отжать сок и принимать по 50 мл сока утром натощак.

Рецепт 18. Взять семена ячменя, проростить их и хорошо высушить.

Одну столовую ложку измельченных сушеных проросших семян залить 1 л кипятка, настоять, укутав, 4 часа, затем процедить.

Принимать по 0,5 стакана 4 – 6 раз в день, с добавлением сахара при кожных заболеваниях, геморрое, ожирении и других нарушениях обмена веществ.

Курс лечения 3 – 4 недели.

Приготовленный сок или кисель из проростков можно использовать только 12 часов, а затем нужно готовить свежий.

## 6. РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ ПРОРОСТКОВ

Из проростков можно варить каши, супы, кисели, добавлять их в салаты, смешивать с фруктами, медом, овощами и пряными травами.

Рецепт 1. Салат из проростков кукурузы.

На 300 г проростков кукурузы нужно взять 200 г репчатого лука, 1 чайную ложку горчицы, 2 столовые ложки растительного масла и соль по вкусу.

Лук мелко нашинковать и обжарить на растительном масле, добавить проростки, горчицу, соль, перемешать.

Рецепт 2. Салат из проростков пшеницы.

На 300 г проростков пшеницы нужно взять 100 г репчатого лука, 50 г зелени петрушки, 3 столовые ложки растительного масла и соль по вкусу.

Лук и петрушку мелко порубить, добавить проростки, соль, растительное масло и хорошо перемешать.

Рецепт 3. Салат из проростков горчицы.

На 100 г проростков горчицы нужно взять 200 г корня пастернака, 3 столовые ложки растительного масла и соль по вкусу.

Корень пастернака мелко нарезать и обжарить на растительном масле, затем добавить проростки, соль, растительное масло и хорошо перемешать.

Рецепт 4. Салат из проростков гороха.

На 300 г проростков гороха нужно взять 100 г корня сельдерея, 100 г репчатого лука, 2 дольки чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Корень сельдерея хорошо помыть, очистить и натереть на крупной терке, добавить мелко нашинкованный лук, хорошо обжарить на растительном масле, охладить, добавить проростки, соль, перец, измельченный чеснок и перемешать.

Рецепт 5. Салат из проростков сои (или др.)

На 1 порцию нужно взять 1 столовую ложку проростков, добавить 1 чайную ложку кунжута, мелко нарезанные свежие помидоры, чеснок, петрушку, соль и растительное масло по вкусу.

Рецепт 6. Паштет из проростков кукурузы с зеленью.

На 200 г проростков нужно взять 2 столовые ложки, мелко порубленной зелени эстрагона и 2 столовые ложки растительного масла.

Проростки соединить с зеленью эстрагона, перемешать, измельчить миксером, добавить соль, растительное масло и хорошо перемешать.

Рецепт 7. Паштет из проростков горчицы.

На 100 г проростков горчицы нужно взять 100 г корня моркови, 100 г репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла.

Лук и морковь мелко нашинковать, обжарить на растительном масле, добавить проростки, посолить и измельчить в миксере.

**Рецепт 8. Паштет из проростков пшеницы.**

На 200 г проростков пшеницы нужно взять 2 столовые ложки, мелко порубленной зелени петрушки, 1,5 столовые ложки измельченного чеснока, 2 столовые ложки растительного масла и соль по вкусу.

**Рецепт 9. Паштет из проростков кукурузы.**

На 200 г проростков нужно взять 2 столовые ложки, мелко порубленной зелени эстрагона или майорана, 2 столовые ложки растительного масла и соль по вкусу.

Все перемешать и измельчить в миксере.

**Рецепт 10. Салат из проростков сои с овощами.**

На 2 стакана пророщенных семян сои нужно взять 1 свежий огурец, 300 г белокочанной капусты и 200 г краснокочанной капусты.

Заправка для салата: 3 столовые ложки винного уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки соевого соуса, соль и перец по вкусу.

Капусту нашинковать тонкой соломкой, огурец – мелкими кубиками, все перемешать и полить заправкой.

**Рецепт 11. Салат из проростков сои с фасолью, грибами, перцем и травами.**

На 0,5 стакана проростков сои нужно взять 1 стакан красной фасоли, 0,2 кг свежих грибов (можно шампиньонов), 2 стручка красного сладкого перца, 3 столовые ложки, мелко порубленной зелени базилика, 3 столовые ложки, измельченной зелени петрушки, мелко нарезанных и толченых ядер грецких орехов по вкусу.

Заправка для салата: 3 столовые ложки винного уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки соевого соуса, соль и перец по вкусу.

Фасоль замочить на ночь, затем залить холодной подсоленной водой, поставить на огонь, довести до кипения и варить в течение 1 часа 15 минут, после чего откинуть на дуршлаг, добавить, отваренные и мелко нарезанные грибы, мелко нашинкованные перцы (их нужно ошпарить кипятком и снять кожицу), базилик, петрушку, проростки сои и залить заправкой.

Вариантов различных блюд с проростками может быть очень много. Экспериментируйте!

Блюда из проростков лучше всего употреблять утром натощак.

## 7. ЗЛАКИ, КРУПЫ И БОБОВЫЕ В КУЛИНАРИИ

### *БЛЮДА ИЗ ГРЕЧИХИ (крупы ядрица и продел).*

Рецепт 1. Паста из гречневой каши с творогом, брынзой и тыквой.

На 100 г творога нужно взять 50 г брынзы, 3 столовые ложки гречневой крупы, 4 столовые ложки сливок, 1 стакан воды, 2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки изюма и 200 г тыквы.

На воде сварить гречневую кашу, протереть ее через сито, добавить, натертую на мелкой терке тыкву, протертые через сито брынзу и творог, мед, промытый и запаренный изюм, сливки, хорошо перемешать и взбить в миксере.

Рецепт 2. Майонез с гречневой кашей.

На 0,5 стакана майонеза нужно взять 1 столовую ложку гречневой крупы, 4 столовые ложки воды, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовую ложку, мелко нарубленной зелени петрушки и соль по вкусу.

Крупку перебрать, обжарить на сухой сковороде, затем залить водой, поставить на огонь и сварить гречневую рассыпчатую кашу, после чего добавить все остальные ингредиенты, перемешать и взбить миксером.

Рецепт 3. Салат из свежих огурцов с гречневой кашей.

На 0,5 стакана гречневой крупы (ядрицы) нужно взять 0,3 кг свежих огурцов, 1 луковицу, 4 дольки чеснока, 2 столовые ложки, мелко порубленной зелени сельдерея, соль и черный молотый перец по вкусу.

Для соуса: на 4 столовые ложки майонеза нужно взять 1 столовую ложку, измельченных ядер грецких орехов, 0,4 стакана молока, 4 дольки чеснока, 1 столовую ложку, мелко порубленной зелени укропа.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, добавить, нарезанные соломкой огурцы, измельченные чеснок и лук, посолить, поперчить, перемешать, заправить соусом и сверху посыпать зеленью сельдерея.

Приготовление соуса: орехи и чеснок растереть с молоком до состояния однородной массы, добавить все остальные ингредиенты, перемешать и хорошо взбить миксером.

Рецепт 4. Салат из гречневой каши с айвой.

На 0,5 стакана гречневой крупы (ядрицы) нужно взять 1 луковицу, 3 плода айвы, 2 столовые ложки, мелко порубленной зелени укропа и соль по вкусу.

Для соуса: на 2 столовые ложки творога нужно взять 1, средних размеров морковь, 1 столовую ложку меда, 1 стакан молока и ванилин на кончике ножа.

Из крупы сварить рассыпчатую гречневую кашу, охладить, добавить, натертую на крупной терке айву, мелко порубленный лук, посолить, полить соусом, перемешать и посыпать укропом.

Приготовление соуса: морковь натереть на мелкой терке, добавить, протертый через сито творог, мед, ванилин, перемешать и взбить миксером, после чего, не переставая взбивать, постепенно влить холодное кипяченое молоко и взбивать еще 3 минуты.

Рецепт 5. Салат из гречневой каши с грецкими орехами.

На 0,5 стакана гречневой крупы (ядрицы) нужно взять 0,5 стакана, измельченных ядер грецких орехов, 2 луковицы, 3 дольки чеснока, 1 стакан воды, по 0,5 столовой ложки, мелко

порубленной зелени укропа и петрушки, 0,5 стакана растительного масла, 3 свежих помидора, измельченную свежую мяту и соль по вкусу.

Из крупы сварить рассыпчатую гречневую кашу, охладить, добавить орехи, измельченные лук и чеснок, нарезанные дольками помидоры, мяту, растительное масло, хорошо перемешать и посыпать зеленью.

**Рецепт 6. Суп молочный из гречневой крупы и гороха.**

На 4 стакана молока нужно взять 3 стакана воды, 1 стакан сушеного гороха, 0,5 стакана гречневой крупы, сливочное масло и соль по вкусу.

Предварительно замоченный горох залить водой, поставить на огонь и варить 30 минут на медленном огне. После этого добавить, перебранную, обжаренную на сухой сковороде и хорошо промытую гречневую крупу, посолить и варить до готовности, затем влить молоко, положить сливочное масло, посолить, довести до кипения, поварить еще несколько минут на медленном огне и подавать на стол.

**Рецепт 7. Каша гречневая рассыпчатая.**

На 1 стакан гречневой крупы нужно взять 2 стакана воды, 1 столовую ложку масла и соль по вкусу.

В кипящую воду положить масло, соль, слегка прожаренную на сковороде гречку и проварить минут 20, после чего кастрюлю плотно закрыть крышкой, поставить в горячую духовку, где и довести кашу до готовности.

**Рецепт 8. Гречневая каша с молоком или сметаной.**

На 600 г готовой рассыпчатой гречневой каши нужно взять молоко или сметану по вкусу.

Готовую горячую гречневую кашу переложить в тарелки и отдельно подать молоко или сметану.

**Рецепт 9. Каша гречневая со шкварками.**

На 2 стакана гречневой крупы нужно взять 4 стакана воды, 1 луковицу, 80 г свиного шпига (лучше копченого) и соль по вкусу.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Шпиг нарезать мелкими кусочками, переложить на сковороду, накрыть крышкой и поставить на средний огонь, время от времени помешивая. Когда жир вытопится, шкварки убрать, а на жире обжарить, мелко нарезанный лук.

Все перемешать и подавать на стол.

Вместо шпига можно взять куриную кожу и также вытопить шкварки (получается очень вкусно).

**Рецепт 10. Каша гречневая пуховая.**

На 1 стакан гречневой крупы продол нужно взять 1 яйцо, 550 мл молока, 1 столовую ложку сливочного масла и соль по вкусу.

Крупу хорошо промыть, затем залить яйцом, тщательно перемешать, разложить на противень и сушить в духовке при температуре 60 – 70 градусов, периодически помешивая. Высушенную крупу просеять, комки размять, после чего на молоке, с добавлением масла, сварить кашу.

Готовую кашу протереть через сито и подать на стол с холодным молоком.

**Рецепт 11. Каша гречневая с луком.**

На 600 г готовой гречневой рассыпчатой каши нужно взять 50 г сливочного или растительного масла, 1 небольшую луковицу и соль по вкусу.

Лук мелко порубить и обжарить на масле, затем добавить кашу, перемешать и подать на стол.

Рецепт 12. Каша гречневая с яйцами.

На 600 г готовой рассыпчатой гречневой каши нужно взять 50 г сливочного масла, 3, сваренных вкрутую и мелко порубленных яйца и соль по вкусу.

Горячую кашу заправить сливочным маслом, перемешать, разложить в тарелки и посыпать яйцами.

Рецепт 13. Каша гречневая с курагой и изюмом.

На 1 стакан гречневой крупы (ядрицы) нужно взять 1 л воды, 4 столовые ложки измельченной кураги, 4 столовые ложки изюма без косточек, 0,5 стакана сливок и соль по вкусу.

Курагу и изюм помыть, на 2 часа замочить в 1 л воды, затем, не сливая воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить 15 минут, после чего процедить и на этом отваре сварить рассыпчатую гречневую кашу.

Подавать на стол с отваренным изюмом, курагой и сливками.

Рецепт 14. Каша гречневая с черносливом и грушами.

На 1 стакан гречневой крупы (ядрицы) нужно взять 1 л воды, 4 столовые ложки, измельченного чернослива без косточек, 4 столовые ложки, измельченных сушеных груш, 0,5 стакана сливок и соль по вкусу.

Чернослив и груши помыть, на 2 часа замочить в 1 л воды, затем, не сливая воды, поставить на огонь, довести до кипения, варить 15 минут, после чего процедить и на этом отваре сварить рассыпчатую гречневую кашу.

Подавать на стол с отваренным черносливом, грушами и сливками. 1 1

Рецепт 15. Каша гречневая с грибами и луком.

На 2 стакана гречневой крупы нужно взять 200 г свежих или 100 г сухих грибов, 3 луковицы, 1 стакан масла сливочного, соль, молоко и сметану по вкусу.

Гречневую крупу перебрать, обжарить на сухой сковороде, залить кипятком, добавить, измельченные, вымоченные в молоке, отваренные и затем обжаренные сухие грибы (или отваренные и слегка обжаренные свежие грибы), мелко нарезанный и обжаренный на масле лук, масло, перемешать, накрыть крышкой и тушить на небольшом огне до готовности.

Подавать со сметаной или растопленным сливочным маслом.

Рецепт 16. Каша гречневая с легким.

На 600 г готовой рассыпчатой гречневой каши нужно взять 100 г сырого свиного или говяжьего легкого, 50 г свиного или другого жира, 1 небольшую луковицу, специи и соль по вкусу.

Легкое отварить в подсоленной воде, затем пропустить через мясорубку, добавить, мелко порубленный лук, обжарить все на жире, затем положить в горячую кашу, перемешать и подавать на стол.

Рецепт 17. Каша гречневая с печенью.

На 600 г готовой рассыпчатой гречневой каши нужно взять 150 г говяжьей или свиной печени, 50 г топленого масла или любого жира, небольшую луковицу, специи и соль по вкусу.

Сырую печень нарезать брусочками и обжарить на масле или жире до готовности, потом посолить.

Отдельно на масле или жире обжарить, мелко порубленный лук, добавить печень, горячую кашу, хорошо перемешать и подать на стол.

**Рецепт 18. Каша гречневая с сердцем.**

На 600 г готовой рассыпчатой гречневой каши нужно взять 100 г сырого свиного или говяжьего сердца, 50 г свиного или другого жира, 1 небольшую луковицу, специи и соль по вкусу.

Сердце отварить в подсоленной воде, затем пропустить через мясорубку, добавить, мелко порубленный и обжаренный на жире лук, горячую кашу, перемешать и подавать на стол.

**Рецепт 19. Каша гречневая с мозгами.**

На 600 г готовой рассыпчатой гречневой каши нужно взять 150 г мозгов, 50 г топленого масла или любого жира, небольшую луковицу, специи и соль по вкусу.

Сырой говяжий или свиной мозг нарезать кусочками, посолить и обжарить на масле или жире до готовности.

Отдельно на масле или жире обжарить, мелко порубленный лук. Все перемешать, добавить горячую кашу и подать на стол.

**Рецепт 20. Каша гречневая на кефире с медом.**

На 1,5 стакана гречневой крупы (ядрицы) нужно взять 3,5 стакана воды, 2 стакан кефира, 3 столовые ложки меда, 0,5 стакана сливок или сметаны, ванилин на кончике ножа и соль по вкусу.

На воде сварить рассыпчатую гречневую кашу, добавить, слегка подогретый кефир, положить мед, ванилин, перемешать и подать со сметаной или сливками.

**Рецепт 21. Каша гречневая с яблоками.**

На 1 стакан гречневой крупы нужно взять 3 стакана воды, 0,5 кг яблок, 0,5 стакана, измельченных ядер грецких орехов, 2 столовые ложки изюма без косточек, 100 г сливочного масла, мускатного ореха на кончике ножа и соль по вкусу.

На воде сварить рассыпчатую гречневую кашу, добавить, мелко нарезанные яблоки, орехи, промытый и запаренный изюм, мускатный орех, сливочное масло, хорошо перемешать и подать, полив растопленным сливочным маслом (можно сливками).

**Рецепт 22. Кулага (белорусское блюдо).**

На 0,4 кг ягод (черники, голубики, калины или брусники) или сушеных яблок нужно взять 5 столовых ложек гречневой муки, 3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки меда.

Гречневую муку развести в небольшом количестве теплой воды, чтобы не было комков, затем заварить крутым кипятком, тщательно вымесить тесто.

В тесто добавить ягоды или яблоки и оставить в теплом месте на 12 – 15 часов, после чего поставить на очень маленький огонь и варить, при частом помешивании, в течение 1,5 – 2 часов. Минут за 30 до готовности, положить сахарный песок и мед, хорошо перемешать.

Подавать в холодном виде.

**Рецепт 23. Капустные завиванцы с гречневой кашей.**

Средних размеров кочан белокочанной капусты обдать кипятком, листья отделить, срезать жилки.

Из подсушенной на сухой сковородке гречневой крупы сварить вязкую гречневую кашу и охладить. После этого добавить, сваренные вкрутую и мелко порубленные куриные яйца,

предварительно отваренные, мелко нарезанные и обжаренные грибы, мелко порубленный и обжаренный лук.

Все перемешать, положить на, смазанный маслом противень, переслаивая капустными листьями (как слоеный пирог), сверху смазать взбитыми яйцами, посыпать молотыми сухарями и запечь в духовке.

Готовые заливанцы разрезать на порционные куски и подавать на стол, полив сливочным маслом и посыпав зеленью петрушки. Все ингредиенты брать по своему вкусу.

#### Рецепт 24. Печень с гречневой кашей и грибами по-украински.

На 0,5 кг печени нужно взять 200 г вареных грибов, 1 луковицу, неполный стакан гречневой крупы, 2,5 столовой ложки сметаны, 4 столовые ложки грибного бульона, 2 столовые ложки сливочного масла, 1,5 столовые ложки растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

На растительном масле поджарить, нарезанную кусочками печень вместе с луком и грибами, затем залить сметаной, смешанной с бульоном, довести до кипения, после чего положить гречневую крупу, варить еще 15 минут, помешивая.

После этого снять с огня и заправить сливочным маслом.

#### Рецепт 25. Куриные шейки, фаршированные гречневой кашей.

С куриных шеек снять кожу чулком, наполнить их фаршем из гречневой каши, смешанной с тушенкой, отверстия завязать ниткой, переложить на смазанный противень, сверху смазать майонезом, подлить немного воды и запечь в духовке.

Вместо гречневой каши можно взять картофельное пюре с обжаренным луком, жареную капусту и др. начинки.

#### Рецепт 26. Запеканка из гречневой каши с грибами по-польски.

Все ингредиенты брать по вкусу.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Грибы мелко нарезать и потушить с луком, маслом, перцем и небольшим количеством воды.

Половину каши положить на смазанный маслом противень, на нее – слой грибов, накрыть кашей, залить сметаной, взбитой с солью и яйцами, посыпать натертым на мелкой терке твердым сыром, и запечь в духовке.

#### Рецепт 27. Запеканка из гречневой каши с творогом.

На 1 стакан гречневой крупы нужно взять 3 стакана молока,  $2\frac{1}{3}$  стакана воды, 300 г творога, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 0,5 стакана сахарного песка, молотые сухари, цедру лимона и корицу по вкусу. При желании можно добавить изюм, а часть сахара заменить медом.

Гречневую крупу обжарить на сухой сковороде, затем залить кипятком, посолить, положить масло и варить на слабом огне до тех пор, пока крупа не разбухнет.

После этого добавить молоко, сварить густую кашу, охладить, добавить творог, смешанный с яйцами, сахарным песком и специями, тщательно перемешать, выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, сверху положить тонкие пластики сливочного масла и запечь в разогретой духовке.

Подавать со сметаной, сладким соусом, сиропом или вареньем.

#### Рецепт 28. Запеканки из гречневой каши с творогом и грибами.

На 1,5 стакана гречневой крупы (ядрицы) нужно взять 4 стакана воды, 50 г сухих грибов, 1 большую луковицу, 0,5 стакана растительного масла, 200 г творога, 2 столовые ложки сметаны, 2 яичных желтка, молотые сухари и соль по вкусу.

Гречневую крупу перебрать, обжарить на сухой сковороде, залить кипятком, добавить, измельченные и вымоченные в молоке сухие грибы или, отваренные и слегка обжаренные свежие грибы, мелко нарезанный и обжаренный на масле лук, масло, перемешать, накрыть крышкой и тушить на небольшом огне до готовности.

После этого положить творог, перемешать, выложить на, смазанную маслом и посыпанную сухарями форму или сковороду, залить сметаной, смешанной с яичными желтками, и запечь в разогретой духовке (25 – 30 минут).

Рецепт 29. Запеканка из гречневой каши с сыром.

На 1 стакан гречневой крупы (ядрицы) нужно взять 3 стакана воды, 1 столовую ложку, натертого на мелкой терке твердого сыра, 2 яйца, 100 г сливочного масла и соль по вкусу.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, добавить яйца, перемешать, переложить в, смазанную маслом форму или сковороду, сверху посыпать сыром и запечь в разогретой духовке.

Рецепт 30. Баранина, запеченная с гречневой кашей и сметанным соусом.

На 600 г баранины нужно взять: 1 столовую ложку любого животного жира, 50 г сливочного масла, 600 г готовой гречневой каши, 1 небольшую луковицу, 2 яйца, 0,5 стакана сметаны, 500 г сметанного соуса, 1 столовую ложку, твердого сыра, соль, молотые сухари, черный молотый перец и зелень по вкусу.

Сыр натереть на мелкой терке. Сварить рассыпчатую гречневую кашу, добавить горячую сметану, мелко нашинкованный и пассерованный на жире лук, сваренные вкрутую и мелко порубленные яйца, хорошо перемешать.

После этого переложить в, смазанную жиром форму или сковороду, сверху положить жареную, отварную или тушеную баранину, нарезанную крупными кусками, залить все сметанным соусом, посыпать сыром, смешанным с молотыми сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.

На стол подать в той же посуде, в которой блюдо запекалось. Полить маслом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Рецепт 31. Рыба, запеченная с гречневой кашей.

На 600 г рыбы (трески, щуки, сома или др.) нужно взять 1,5 столовые ложки муки, 1,5 столовые ложки растительного масла, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1 столовую ложку, натертого на мелкой терке твердого сыра, 700 г гречневой каши, 500 г сметанного соуса, соль и зелень по вкусу.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, положить сливочное масло, хорошо перемешать и положить в центре сковороды, на нее разложить, запанированную и обжаренную на растительном масле рыбу, а на рыбу – ломтики яиц.

Все залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.

При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

Рецепт 32. Камбала, запеченная с гречневой кашей.

На 600 г камбалы или палтуса нужно взять 1 столовую ложку муки, 50 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 столовую ложку, натертого на мелкой терке твердого сыра, 600 г готовой рассыпчатой гречневой каши, 500 г сметанного соуса, соль и зелень по вкусу.

Рыбу нарезать на куски, запанировать в муке и обжарить на растительном масле.

На смазанную маслом сковороду положить, заправленную сливочным маслом гречневую кашу, на нее – жареную рыбу, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Подавать на сковороде, посыпав зеленью.

Вместо гречневой каши можно взять рассыпчатую рисовую или пшеничную кашу, заправленную сливочным маслом.

Рецепт 33. Запеканка из смеси круп.

На 4 столовые ложки гречневой крупы (ядрицы) нужно взять 2 столовые ложки риса, 2 столовые ложки перловой крупы, 3 стакана воды, 2 яйца, 0,5 стакана растительного масла и соль по вкусу.

Крупы перемешать, замочить водой на несколько часов, затем, не сливая воды, добавить яйца, растительное масло, соль, хорошо перемешать, переложить в, смазанную маслом форму и запечь в духовке.

Подавать с растопленным сливочным маслом, сиропом, майонезом или сметанным соусом.

Рецепт 34. Вареники с гречневой кашей.

Для теста: взять 3 стакана пшеничной муки, 2 яйца, 1 стакан воды, 2 столовые ложки растительного масла и соль по вкусу.

Для фарша нужно взять 0,5 стакана гречневой крупы, 1 луковицу, 2 столовые ложки сливочного масла и соль по вкусу.

Замесить тесто, как для пельменей, хорошо помять, затем раскатать в пласт толщиной около 2 мм, вырезать стаканом кружочки, на каждый из них положить приготовленный фарш и защипать края.

Гречневую крупу перебрать, прокалить на сухой сковороде, залить кипящей водой, довести до кипения, кипятить 10 минут, после чего накрыть крышкой, укутать и оставить на 1 час, затем добавить, мелко порубленный и обжаренный на сливочном масле лук, хорошо перемешать и наполнить вареники.

Варить как пельмени в подсоленной воде.

При желании в фарш можно добавить говяжью печень (ее нужно очистить от пленок, хорошо промыть, нарезать мелко, обжарить и вместе с обжаренным репчатым луком пропустить через мясорубку).

Рецепт 35. Вареники с гречневой мукой и творогом.

Для теста: на 3 стакана гречневой муки нужно взять 0,5 стакана молока, 1 яйцо, соль и сахар по вкусу.

Для фарша: 0,5 кг творога, 0,5 стакана сахарного песка, 1 яйцо и соль по вкусу, 1,5 столовые ложки сливочного масла и 0,5 стакана сметаны.

Молоко налить в кастрюлю, поставить на огонь, довести до кипения, посолить, всыпать муку, положить яйца и заварить тесто.

Творог протереть через сито, добавить сахар, яйца, соль, хорошо перемешать.

От кома теста отщипнуть небольшой кусочек, скатать шарик, раскатать тонкую лепешку, положить фарш и защипать края.

Можно половину гречневой муки заменить на пшеничную.

Рецепт 36. Гречневики.

На  $\frac{3}{4}$  стакана гречневой крупы нужно взять 0,4 л воды, 1 яйцо, 1 столовую ложку растительного масла и соль по вкусу.

Сварить вязкую гречневую кашу, охладить ее до 60 градусов, затем добавить, хорошо взбитое яйцо, перемешать, посолить, выложить на смазанный маслом противень или сковороду и охладить.

Когда каша остынет, острым ножом разрезать на куски, которые нужно обжарить с двух сторон на растительном масле.

#### Рецепт 37. Блины пшенно-гречневые.

На 1 стакан пшена нужно взять 1 стакан гречневой муки, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки сахарного песка, 1 стакан сметаны, 0,5 л молока и 20 г дрожжей.

Пшено перебрать, промыть, сварить вязкую кашу, протереть через сито.

В кастрюлю налить 0,5 стакана молока, добавить 1 столовую ложку масла, перемешать, поставить на огонь, довести до кипения, всыпать гречневую муку, перемешать, прогреть до загустения, затем остудить до 30 градусов, влить, разведенные теплой водой дрожжи, перемешать и поставить в теплое место.

Когда тесто подойдет, добавить пшеничную кашу, остальную муку, растертые с сахарным песком яичные желтки, влить теплое молоко, посолить, перемешать и дать еще раз подойти.

После этого осторожно ввести, взбитые в плотную пену яичные белки и перемешать.

Блины выпекать на хорошо разогретой сковороде на растительном масле.

При подаче на стол полить растопленным сливочным маслом и отдельно подать сметану.

#### Рецепт 38. Блины гречнево-пшеничные.

На 1 стакан пшеничной муки нужно взять 1 стакан гречневой муки, 2 яйца, 1 столовую ложку свежих дрожжей, 4,5 стакана молока, 3 столовые ложки растительного масла, сахар и соль по вкусу.

В подогретое до 35 градусов молоко добавить дрожжи, сахар, соль, яйца, муку, замесить тесто и оставить в теплом месте на 2 – 3 часа для брожения (время от времени перемешивать).

Готовое тесто хорошо перемешать и выпекать блины на растительном масле на хорошо разогретой сковороде.

#### Рецепт 39. Начинка для пирожков из печени с гречневой кашей.

На 500 г печени нужно взять 1 стакан гречневой крупы, 1 луковицу, 1 чайную ложку муки, 50 г топленого масла или топленого свиного сала и соль по вкусу.

Печень помыть, вырезать из нее желчные протоки, снять пленку, нарезать на плоские куски толщиной 1 – 1,5 см, посолить и обжарить до исчезновения крови. После этого пропустить через мясорубку, положить на смазанный маслом противень слоем не более 3 см, поставить в разогретую духовку и жарить до готовности.

Выделившийся сок слить и на нем приготовить соус (лук мелко порубить, слегка обжарить на сливочном масле, затем добавить муку, отдельно обжаренную на масле, развести мясным соком, слитым после жарки печеночного фарша, и, помешивая, варить 20 – 30 минут).

Обжаренный печеночный фарш еще раз пропустить через мясорубку. К фаршу добавить рассыпчатую гречневую кашу, приготовленный соус, поджаренный в масле лук, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

### ***БЛЮДА ИЗ КУКУРУЗЫ (кукурузная крупа и кукурузные хлопья)***

#### Рецепт 1. Кисель молочный (густой).

На 3 стакана молока нужно взять 3 столовые ложки сахара, 4 столовые ложки кукурузного крахмала и ванилин на кончике ножа.

Для сиропа нужно взять 0,5 стакана ягод (любых), 1 столовую ложку сахара и сварить сироп (можно использовать любой готовый сироп).

В кипящее молоко положить сахар, ванилин, влить, разведенный 1 стаканом холодного молока, крахмал, при непрерывном помешивании, довести до кипения и варить 2 минуты.

После этого снять с огня, перелить в, смоченные холодной кипяченой водой формочки и оставить для охлаждения. После застывания перевернуть на блюдечки и полить сиропом.

Рецепт 2. Салат из крабовых палочек с кукурузой и свежим огурцом.

Взять поровну, мелко нарезанные крабовые палочки, нарезанный мелкими кубиками свежий огурец, порубленный мелкими кубиками репчатый лук, отваренные вкрутую и мелко порубленные яйца, добавить консервированную кукурузу, посолить и заправить майонезом.

Этот салат можно делать и без репчатого лука.

Рецепт 3. Салат из крабовых палочек с кукурузой, морковью и бананом.

На 1 баночку консервированной кукурузы нужно взять 2, сваренных вкрутую яйца, 3 отваренные морковки, 0,3 кг вареной колбасы, 0,5 стакана отварного рассыпчатого риса, 2 банана, соль и майонез по вкусу.

Морковь, яйца, колбасу, банан нарезать мелкими кусочками, добавить рис и кукурузу, посолить, перемешать и заправить майонезом.

Рецепт 4. Салат из кукурузы со свежими огурцами.

На 1 стакан, отваренных или консервированных зерен кукурузы, нужно взять 300 г свежих огурцов, 1 луковицу, 2 столовые ложки, мелко порубленной зелени укропа, соль и черный молотый перец по вкусу, 0,5 стакана майонеза.

Огурцы нарезать соломкой, добавить кукурузу, мелко порубленный лук, посолить, поперчить, перемешать, заправить майонезом.

При подаче на стол посыпать укропом.

Рецепт 5. Салат из кукурузы с картофелем.

На 0,5 кг картофеля нужно взять 0,4 кг консервированной кукурузы, 80 г зеленого лука, 3 столовые ложки растительного масла, соль, сахар, уксус и черный молотый перец по вкусу.

Картофель сварить в мундире, охладить и очистить от кожуры, нарезать тонкими ломтиками, добавить кукурузу, посолить, поперчить, заправить растительным маслом, сахаром и уксусом.

При подаче на стол посыпать, мелко порубленным зеленым луком.

Рецепт 6. Салат из кукурузы с овощами.

На 1 стакан консервированной кукурузы нужно взять 100 г свежей белокочанной капусты, 100 г свежих яблок, 100 г отваренной моркови, 1 столовую ложку, мелко порубленного зеленого лука, 0,5 стакана сметаны, лимонный сок и соль по вкусу.

Морковь, яблоки и капусту мелко нашинковать, добавить кукурузу, сбрызнуть лимонным соком, посолить, заправить сметаной.

При подаче на стол посыпать зеленым луком.

Рецепт 7. Салат из кукурузы с цветной капустой, помидорами, огурцами и зеленым салатом.

На 250 г консервированной кукурузы нужно взять 150 г свежих помидоров, 150 г свежих огурцов, 150 г цветной капусты, 100 г зеленого салата, 1 стакан сметаны, соль, перец и зелень укропа по вкусу.

Капусту разделить на мелкие соцветия, помыть, залить подсоленной водой и сварить до мягкости, затем охладить, добавить, мелко нарезанные помидоры и огурцы (у крупных огурцов убрать семена и срезать кожицу), мелко нашинкованный салат, посолить, поперчить, заправить сметаной и хорошо перемешать.

При подаче на стол посыпать зеленью укропа.

Рецепт 8. Салат из кукурузы с зеленью.

На 500 г консервированной кукурузы нужно взять 2, мелко порубленных и обжаренных на сливочном масле луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, по 1 столовой ложке, мелко порубленной зелени петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.

Все перемешать и заправить растительным маслом.

Рецепт 9. Салат из кукурузы с зеленым луком и яйцом.

На 1 стакан консервированной кукурузы нужно взять 1 стакан, мелко порубленного зеленого лука, 3, сваренных вкрутую и мелко нарезанных яйца, измельченную зелень укропа и петрушки, соль, перец и сметану по вкусу.

Все перемешать, заправить сметаной, посыпать зеленью и подать на стол.

Рецепт 10. Салат из кукурузы с овощами и зеленью.

На 1 стакан консервированной кукурузы нужно взять 2, отваренные в мундире и очищенные от кожуры картофелины, 1 огурец, 1 помидор, 100 г редиса, 1 луковицу, по 2 столовые ложки майонеза и сметаны, 1 яйцо, 3 дольки чеснока, мелко порубленную зелень сельдерея и укропа, соль и перец по вкусу.

Все мелко нашинковать, перемешать и заправить смесью майонеза со сметаной.

При подаче на стол посыпать зеленью.

Рецепт 11. Салат из кукурузы с овощами, грибами и колбасой.

На 0,5 стакана консервированной кукурузы нужно взять 150 г вареной колбасы, 150 г соленых грибов, 100 г картофеля, 100 г свежих огурцов, 1 луковицу, 1 яйцо, зелень, соль и перец по вкусу, 3 столовые ложки растительного масла.

Картофель отварить в мундире и очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками, добавить кукурузу, мелко нарезанные грибы, огурцы, лук, яйцо и колбасу, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

При подаче на стол посыпать мелко порубленной зеленью.

Рецепт 12. Салат из кукурузы с брынзой.

На 1 стакан консервированной кукурузы нужно взять 150 г брынзы, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки майонеза, зеленый лук, зелень укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.

Все измельчить, соединить, перемешать, заправить смесью сметаны и майонеза.

При подаче на стол посыпать зеленью.

Рецепт 13. Салат из кукурузы с сыром.

На 1 банку консервированной кукурузы нужно взять 200 г черносливы без косточек, 4, отваренных вкрутую и мелко порубленных яйца, 200 г твердого сыра, нарезанного мелкими кубиками, соль и майонез по вкусу.

Все перемешать и заправить майонезом.

Рецепт 14. Салат из кукурузы с зеленым горошком и сыром.

На 1 стакан консервированной кукурузы нужно взять 1 стакан консервированного зеленого горошка, 0,4 кг твердого сыра и черный молотый перец по вкусу; для маринада взять 100 мл растительного масла, 50 мл лимонного сока и соль по вкусу.

Сыр нарезать мелкими кубиками, добавить кукурузу, зеленый горошек, поперчить, заправить маринадом, приготовленным из растительного масла, лимонного сока и соли.

Рецепт 15. Салат из молодых початков кукурузы.

На 0,5 кг молодых початков кукурузы нужно взять 100 г, измельченных ядер сладкого миндаля и 2/3 стакана йогурта.

Сваренные початки нарезать кусочками, посыпать миндалем и залить йогуртом.

Рецепт 16. Бульон с кукурузой и омлетом.

На 2 л прозрачного мясного бульона нужно взять 250 г вареной кукурузы, 3 яйца, 0,5 стакана молока, 1 чайную ложку сливочного масла и соль по вкусу.

Кукурузу отварить до готовности, затем добавить яйца, молоко, соль, перемешать, выложить в смазанные маслом металлические формочки и запечь в духовке.

Готовый омлет оставить на 10 – 15 минут в теплом, но не горячем месте, после чего вынуть из формочек и нарезать на порционные куски.

При подаче на стол, в каждую тарелку положить по куску омлета и залить горячим бульоном.

Рецепт 17. Суп картофельный с кукурузой молочной спелости.

На 250 г вареной кукурузы молочной спелости нужно взять 600 г картофеля, 100 г моркови, 50 г смеси корней петрушки и сельдерея, 1 среднюю луковицу, 2 столовые ложки сливочного масла, соль и зелень по вкусу.

Сварить мясной бульон, положить в него картофель, нарезанный брусочками, варить до полуготовности картофеля, затем положить обжаренные корни и лук, вареную кукурузу, посолить, довести до кипения и сразу снять с огня.

При подаче на стол посыпать зеленью укропа или петрушки.

Рецепт 18. Суп из кукурузы молочной зрелости с овощами.

На 200 г кукурузы молочной зрелости нужно взять 250 г белокочанной капусты, 400 г картофеля, 100 г моркови, 50 г смеси корня петрушки и корня сельдерея, 1 среднюю луковицу, 180 г свежих помидоров, 1 столовую ложку сливочного масла, соль и зелень по вкусу.

Лук мелко порубить и обжарить на сливочном масле, затем добавить, мелко нарезанные морковь, петрушку и сельдерей, и еще немного пожарить.

Капусту мелко нашинковать, положить в кипящий бульон или воду, довести до кипения, добавить, нарезанный кубиками картофель, варить 10 – 15 минут, после чего положить, сваренную отдельно кукурузу, лук, морковь с петрушкой и сельдереем, нарезанные мелкими ломтиками помидоры (снять кожицу), посолить, опять довести до кипения и сразу снять с огня.

При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

Рецепт 19. Молочный суп из кукурузных хлопьев.

На 4 стакана пастеризованного молока нужно взять 2 стакана охлажденной кипяченой воды, 1 стакан кукурузных хлопьев, 1 столовую ложку меда, соль по вкусу и кардамон на кончике ножа.

Молоко соединить с водой, положить мед, соль, кардамон, кукурузные хлопья, перемешать и подать в холодном виде.

Рецепт 20. Суп из консервированной кукурузы на кефире.

На 2 стакана кефира нужно взять 4 стакана кипяченой воды, 1 стакан консервированной кукурузы, 1 стакан отвара кукурузы, 2 морковки, 2 небольших корня сельдерея, 0,5 стакана сметаны, 2 столовые ложки, мелко порубленной зелени укропа и соль по вкусу.

Смешать кефир, воду, отвар кукурузы, добавить, натертые на крупной терке сельдерей и морковь, посолить.

Подавать в холодном виде со сметаной и укропом.

Рецепт 21. Суп-пюре из кукурузы.

На 3 л мясного бульона или воды нужно взять 1 кг консервированной кукурузы, 0,5 стакана манной крупы, 100 г сливочного масла, 4 желтка куриных яиц, сахар, соль, мелко порубленную зелень укропа, сливки или сметану по вкусу.

Бульон или воду налить в кастрюлю, поставить на огонь, положить кукурузу и сварить до мягкости, после чего кукурузу протереть через сито, опять положить в бульон, немного поварить, постоянно помешивая, затем постепенно всыпать манную крупу, варить до загустения, посолить и заправить сливочным маслом.

При подаче на стол, в тарелку положить, смешанную с яичными желтками сметану или сливки и посыпать укропом.

Можно подать с гренками из белого хлеба или кукурузными хлопьями.

Рецепт 22. Кукуруза, жаренная на решетке.

На 5 початков кукурузы молочной зрелости нужно взять 80 г сливочного масла и соль по вкусу.

Початки очистить от листьев, положить на решетку и жарить над углями (как шашлык) или на электрогриле на среднем огне до легкого поджаривания сверху.

Сразу после поджаривания подать на стол на тарелке, накрытой салфеткой.

Отдельно подать соль и кусочек сливочного масла.

Рецепт 23. Кукуруза отварная.

На 5 початков кукурузы молочной спелости нужно взять 250 г молочного соуса или 100 г сливочного масла.

Кукурузу отварить до готовности, затем снять зерна, переложить в тарелки и полить растопленным маслом или молочным соусом, приготовленным из молока, сливочного масла и муки.

Рецепт 24. Консервированная кукуруза с маслом и зеленью.

На 500 г консервированной кукурузы нужно взять 50 г сливочного масла и мелко порубленную зелень петрушки или укропа по вкусу.

Кукурузу хорошо прогреть на водяной бане прямо в банке, затем слить на дуршлаг, добавить масло и хорошо перемешать.

При подаче на стол посыпать зеленью.

Рецепт 25. Кукуруза с зеленым горошком.

На 400 г зерен кукурузы молочной зрелости нужно взять 400 г зеленого горошка (свежего или консервированного), 3,5 стакана молока, 80 г сливочного масла, 1 столовую ложку муки, сахар и соль по вкусу.

Кукурузу сварить в молоке до мягкости, затем добавить свежий отварной или консервированный, прогретый с маслом, зеленый горошек, посолить, посыпать сахаром, мукой, смешанной со сливочным маслом, хорошо перемешать, прогреть до загустения и подавать на стол.

При желании можно посыпать измельченной зеленью укропа, петрушки или зеленого лука.

**Рецепт 26. Кукуруза в молоке с гренками.**

На 400 г кукурузы молочной зрелости нужно взять 2 стакана молока, 1 столовую ложку сливочного масла, 1 столовую ложку муки, соль по вкусу и гренки из пшеничного хлеба (для гренков: 60 г пшеничного хлеба, 2 столовые ложки молока, 1 яйцо, 0,5 чайной ложки сахарного песка, 2 чайные ложки сливочного масла).

Зерно кукурузы отделить от початков, сварить в молоке, затем, не сливая молока, добавить сливочное масло, смешанное с подсушенной на сухой сковороде мукой, помешивая, прокипятить, посолить и подать на стол с гренками.

Приготовление гренков: с хлеба срезать корку, нарезать его небольшими кубиками, смочить в смеси из молока, яйца и сахара, затем обжарить на сливочном масле до румяной корочки.

**Рецепт 27. Кукуруза со сметаной.**

На 500 г консервированной кукурузы нужно взять 3 столовые ложки сметаны, 0,5 столовой ложки муки, соль и зелень по вкусу.

Кукурузу прогреть прямо в банке, затем вылить на дуршлаг, переложить в кастрюльку, добавить в нее сметану, смешанную с, подсушенной на сухой сковороде мукой, посолить и прогревать до тех пор, пока масса не загустеет.

При подаче на стол посыпать, мелко порубленной зеленью петрушки или укропа.

**Рецепт 28. Кукуруза в томатном соусе.**

На 700 г вареных зерен кукурузы молочной зрелости нужно взять 80 г сливочного масла, 0,5 стакана томата-пюре, 1 луковицу, 1 неполную ложку муки, соль, черный молотый перец и зелень по вкусу.

Лук мелко порубить, обжарить на масле, добавить томат-пюре и еще немного пожарить, затем заправить мукой, перцем и солью, хорошо перемешать, положить вареную кукурузу, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 10 – 15 минут, помешивая.

При подаче на стол посыпать, мелко порубленной зеленью петрушки или укропа.

**Рецепт 29. Кукуруза с молоком и яйцами.**

На 5 початков кукурузы молочной зрелости нужно взять 200 г пшеничного хлеба, 4 яйца, 3 стакана молока, 1 столовую ложку сливочного масла и соль по вкусу.

Кукурузу отварить до готовности.

С хлеба срезать корки, нарезать мелкими кубиками, залить горячим молоком, добавить взбитые яйца, сваренные зерна кукурузы, хорошо перемешать, переложить в смазанную маслом форму и сварить на водяной бане.

**Рецепт 30. Кукуруза жареная в кляре.**

На 5 початков кукурузы молочной зрелости нужно взять 50 г растительного масла;

для теста: 0,5 стакана муки, 1 столовую ложку растительного масла, 0,5 стакана молока, 3 яйца; для салата: 500 г свежих помидоров, 1 столовую ложку растительного масла, соль, перец и уксус по вкусу.

Початки сварить до готовности, затем очистить от листьев, обмакнуть в жидкое тесто и обжарить на растительном масле до румяной корочки.

Отдельно подать салат.

**Рецепт 31. Кукуруза, тушенная с помидорами.**

На 500 г кукурузы нужно взять 300 г свежих помидоров, 1 луковицу, 80 г сливочного масла, соль и зелень по вкусу.

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, разрезать пополам, удалить семена и разрезать на мелкие дольки. После этого добавить, мелко порубленный и обжаренный на масле лук, перемешать, накрыть крышкой, поставить на огонь, нагреть до кипения, затем убавить огонь и тушить на небольшом огне 10 – 15 минут, после чего положить прогретую кукурузу (без жидкости), перемешать и тушить еще 3 – 5 минут.

Подать на стол, посыпав, мелко порубленной зеленью укропа или петрушки.

**Рецепт 32. Мамалыга (кукурузная каша) с брынзой.**

На 1 стакан кукурузной муки нужно взять 100 г брынзы, 1 крупную луковицу, 0,5 л воды и 2 столовые ложки растительного масла.

Воду поставить на огонь, посолить, довести до кипения, постепенно всыпать кукурузную муку, постоянно перемешивая, варить до загустения, затем выложить на блюдо, сверху положить, мелко порубленный и обжаренный на растительном масле лук и кусочки брынзы.

Подавать в горячем виде.

**Рецепт 33. Мамалыга с чесноком и сыром.**

На 1 стакан кукурузной муки нужно взять 0,5 л воды, 100 г плавленого сыра, 2 зубчика чеснока, 0,5 чайной ложки, натертого на мелкой терке хрена (можно взять готового) и соль по вкусу.

Воду поставить на огонь, посолить, довести до кипения, постепенно всыпать кукурузную муку, постоянно перемешивая, варить до загустения, затем выложить на блюдо.

Подать с плавленым сыром, смешанным с чесноком и хреном.

**Рецепт 34. Мамалыга с яйцами.**

На 240 г кукурузной муки нужно взять 2 стакана воды, 1 столовую ложку сахарного песка, 60 г сливочного масла, 2 яйца и соль по вкусу.

В кипящую воду добавить соль, сахар и кукурузную муку, но не размешивать, пока вода снова не закипит. После того, как вода опять закипит, нужно очень быстро веселкой перемешать так, чтобы не было комочков, затем сверху разровнять, накрыть крышкой и доварить на очень слабом огне (или водяной бане) в течение 10 – 12 минут, затем сразу подать на стол.

При хранении эта каша становится черствой и невкусной.

Отдельно подать растопленное сливочное масло, в которое добавлены, сваренные вкрутую и мелко порубленные яйца.

К этой каше можно подать шкварки, шкварки с луком, мелко нарезанную копченую грудинку, натертый на мелкой терке твердый сыр, брынзу или сметану.

**Рецепт 35. Котлеты из кукурузы.**

На 4 стакана, отваренной свежей или консервированной кукурузы нужно взять 0,5 стакана манной крупы, 2 яйца, растительное масло для жарения, мелко порубленную зелень петрушки, панировочные сухари, мускатный орех и соль по вкусу.

Манную крупу насыпать на сухую сковороду и прогреть в духовке, не давая ей поджариться, после чего добавить, протертую через сито или пропущенную через мясорубку кукурузу, взбитые яйца, мускатный орех, петрушку, посолить и хорошо перемешать.

Из подготовленной массы сформовать котлетки, обваливать в панировочных сухарях и обжарить на хорошо разогретой сковороде.

Подавать со сметаной или сливочным маслом.

**Рецепт 36. Крокеты из кукурузы.**

На 500 г консервированной кукурузы нужно взять 1 стакан молочного соуса, 4 яйца, 1 столовую ложку сливочного масла, 1 чайную ложку растительного масла, 50 г растительного масла для жарения, 70 г крошек белого хлеба, 0,5 стакана сметаны, 1 столовую ложку муки, 50 г зелени петрушки и соль по вкусу.

Зелень петрушки мелко порубить. Кукурузу прямо в банке хорошо прогреть, затем слить жидкость, зерна кукурузы положить в кастрюлю со сливочным маслом, поставить на огонь и хорошо прогреть, постоянно помешивая.

После этого снять с огня, добавить сметану, сырые яичные желтки, посолить, хорошо перемешать и немного охладить. Сформовать шарики размером около 15 г, обвалять их в муке, затем в яичных белках, взбитых с солью и растительным маслом, запанировать в крошках хлеба, обжарить на растительном масле и сразу подать на стол, посыпав зеленью петрушки.

Отдельно подать сметану или томатный соус.

**Рецепт 37. Запеканка из кукурузы в сметанном соусе.**

На 700 г вареных зерен кукурузы молочной спелости нужно взять 1 стакан сметанного соуса, 1 столовую ложку сливочного масла, 50 г, натертого на мелкой терке твердого сыра, соль и зелень по вкусу.

Сырые зерна кукурузы залить сметанным соусом или сметаной, хорошо перемешать, положить на смазанную маслом сковороду, посыпать сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в разогретой духовке.

При подаче на стол посыпать мелко порубленной зеленью укропа или петрушки.

**Рецепт 38. Запеканка из кукурузных хлопьев с овощами и сосисками.**

На 1 стакан кукурузных хлопьев нужно взять 300 г соцветий цветной капусты, 300 г моркови, 250 г сосисок, 2 столовые ложки растительного масла, 1 стакан молока, 2 яйца, 2 столовые ложки, натертого на мелкой терке твердого сыра, соль и, мелко порубленную зелень петрушки по вкусу.

Морковь очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле, после чего добавить цветную капусту, накрыть крышкой и тушить до полуготовности, затем влить молоко, положить хлопья и тушить на небольшом огне до загустения.

После этого положить нарезанные кружочками сосиски, сыр, яичные желтки, петрушку, хорошо взбитые яичные белки, осторожно перемешать, переложить в, смазанную маслом форму, сверху накрыть тонкими пластинками сливочного масла и запечь в разогретой духовке.

**Рецепт 39. Запеканка кукурузная с грибами.**

На 1 стакан кукурузной крупы нужно взять 3 стакана воды, 200 г свежих грибов (или 100 г сушеных), 1 луковицу, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовую ложку растительного масла, 2 столовые ложки, натертого на мелкой терке твердого сыра, молотые сухари и соль по вкусу.

Из кукурузной крупы на подсоленной воде сварить кашу, затем добавить, отваренные, мелко нарезанные и обжаренные вместе с луком на сливочном масле грибы, переложить в, смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями форму, сверху посыпать сыром и запечь в духовке.

**Рецепт 40. Запеканка кукурузная с сыром.**

На 1 стакан кукурузной крупы нужно взять 3 стакана воды, 0,5 стакана, натертого на терке сыра, 1 яйцо, 1 столовую ложку сливочного масла и соль по вкусу.

Из кукурузной крупы в подсоленной воде сварить кашу, затем выложить ее на, смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, разровнять, смазать яйцом, посыпать сыром, полить, растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.

Подавать с холодными сливками или молоком.

Рецепт 41. Тыква жареная в молочном соусе с кукурузными хлопьями.

На 1,2 кг тыквы нужно взять 100 г сливочного масла, 250 г молочного соуса, 50 г кукурузных хлопьев, 1 столовую ложку муки, мускатного ореха на кончике ножа и соль по вкусу.

Тыкву нарезать тонкими кусками (по 2 – 3 на порцию), посолить, запанировать в муке и жарить на сливочном масле до готовности. После этого положить на глубокую сковороду, залить молочным соусом, посолить, посыпать мускатным орехом, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 3 – 5 минут, после чего сразу подать на стол, посыпав кукурузными хлопьями.

Рецепт 42. Вареники из кукурузной муки с творогом.

Для теста: на 1 стакан кукурузной муки нужно взять 1 стакан пшеничной муки,  $2\frac{1}{3}$  стакана воды, 2 яйца, соль и сахар по вкусу.

Для фарша: взять 0,6 кг творога, 3 столовые ложки сахарного песка, 2 яйца, 1,5 столовые ложки сливочного масла и 1 стакан сметаны.

Из муки, воды, яиц, сахара и соли замесить тесто, хорошо его помять, дать отлежаться в течение 30 минут, потом раскатать в пласт толщиной 2 мм, с помощью стакана или формочки вырезать кружочки, положить на них, приготовленный фарш и защипать края.

Приготовление фарша: творог протереть через сито, добавить сахар, яйца и хорошо перемешать.

Варить как пельмени в подсоленной воде.

При подаче на стол смазать растопленным сливочным маслом и подать со сметаной.

Рецепт 43. Кукуруза, тушенная с мясом и помидорами.

На 500 г отваренных зерен кукурузы молочной зрелости нужно взять 500 г мяса, 0,5 стакана растительного масла, 200 г свежих помидоров, 1 морковь, 1 луковицу, соль и черный молотый перец по вкусу.

Мясо нарезать мелкими кусочками и на глубокой сковороде обжарить на растительном масле, после чего мясо снять со сковороды, а на этом масле обжарить, мелко порубленный лук, нарезанную мелкой соломкой морковь и помидоры, нарезанные тонкими дольками (кожицу снять).

Все соединить, добавить немного мясного бульона или воды, перемешать, накрыть крышкой и тушить на небольшом огне до готовности.

Рецепт 44. Блины из кукурузы.

На 1 стакан кукурузной муки нужно взять 1 стакан пшеничной муки, 3 яйца, 1 стакан молока, 100 г сливочного масла, 30 г дрожжей, сахар, соль и ванильный сахар или корицу по вкусу.

Яйца хорошо взбить, добавить муку, сахар, соль, поднявшиеся дрожжи, хорошо перемешать и поставить в теплое место для брожения.

Когда тесто поднимется, выпекать блины на хорошо разогретой и смазанной сливочным маслом сковороде.

Готовые блины посыпать ванильным сахаром или корицей.

Такие блины можно печь и на соде.

**Рецепт 45. Суфле из кукурузы.**

На 5 початков кукурузы нужно взять 500 г молочного густого соуса, 8 яиц, 2 столовые ложки молока, 50 г сливочного масла и 100 г, натертого на мелкой терке твердого сыра.

Соус хорошо подогреть, добавить, непрерывно помешивая, сырые яичные желтки, смешанные с молоком, тертый сыр и хорошо отваренную кукурузу, перемешать.

После этого постепенно ввести, взбитые в плотную пену яичные белки, осторожно перемешать, выложить в, смазанную маслом форму или сковороду, разровнять поверхность, смазать взбитым яйцом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в разогретой духовке.

Подавать на стол сразу после запекания.

**Рецепт 46. Десерт из кукурузных хлопьев с ягодами.**

На 1 стакан кукурузных хлопьев нужно взять 500 г свежей малины или других ягод, сахар или мед по вкусу, молоко.

Ягоды перебрать, хорошо помыть, пересыпать сахаром или полить медом, добавить хлопья, перемешать и подавать с холодным молоком.

**Рецепт 47. Вино из кукурузы.**

На 1,2 кг зерен кукурузы нужно взять 9 л кипятка, 100 г дрожжей, 2,8 кг сахарного песка и 2 кг немытого изюма.

В сосуд положить зерно и сахар, залить кипятком, после чего остудить, потом добавить изюм и дрожжи, установить водяной затвор и на 3 недели поставить в теплое место для брожения, иногда помешивая.

Через три недели процедить, перелить в чистый сосуд для брожения, установить водяной затвор и дать перебродить до конца.

После этого процедить, перелить в чистый сосуд до пробки, хорошо укупорить и поставить на 6 – 12 месяцев в темное прохладное место, после чего осторожно слить с осадка, перелить в бутылки, хорошо укупорить и поставить на несколько месяцев для созревания.

***БЛЮДА ИЗ ОВСА (овсяная крупа, геркулес, толокно).***

**Рецепт 1. Овсяно-творожный коктейль.**

На 1 стакан молока нужно взять 3 столовые ложки, протертого через сито творога, 2 чайные ложки толокна, 1 чайную ложку меда и кардамона на кончике ножа.

Толокно залить молоком, поставить на огонь, довести до кипения, затем охладить, добавить творог, мед, кардамон и взбивать в миксере 2 – 3 минуты.

**Рецепт 2. Коктейль овсяный с морковью, творогом и изюмом.**

На 3 столовые ложки, протертого через сито творога нужно взять 1\3 среднего размера моркови, 2 чайные ложки изюма без косточек, 1 стакан молока и молотой корицы на кончике ножа.

Морковь натереть на мелкой терке, добавить все остальные ингредиенты и взбивать в миксере 2 – 3 минуты.

**Рецепт 3. Квас овсяный.**

На 5 л воды нужно взять 500 г овсяных хлопьев, 300 г сахара, 2 апельсина, 1 лимон и 50 г дрожжей.

Овсяные хлопья залить водой, добавить, измельченные вместе с кожурой апельсины и лимон, довести до кипения, варить 40 минут, затем снять с огня, охладить, положить, подготовленные дрожжи и сахар, хорошо перемешать и поставить в теплое место для брожения.

Потом процедить, перелить в бутылки и хорошо укупорить. Хранить в прохладном месте.

Этот квас очень полезен всем, особенно ослабленным людям, а также при заболеваниях почек и мочевого пузыря, ожирении, бессоннице и атеросклерозе.

#### Рецепт 4. Каэракиле (овсяный кисель по-эстонски).

На 350 г геркулеса нужно взять 5 стаканов молока, 4 стакана воды, 1 столовую ложку сахарного песка, 1 столовую ложку масла сливочного и соль по вкусу.

Геркулес залить теплой водой, хорошо перемешать и поставить в теплое место на ночь, после чего процедить и отжать, а в жидкость положить соль, сахар, хорошо перемешать, поставить на огонь и варить, постоянно помешивая, до состояния густого киселя.

Готовый кисель заправить маслом, вылить на блюдо и хорошо охладить.

Отдельно подать холодное молоко.

#### Рецепт 5. Кисель из овсяных хлопьев.

На 1 л молока нужно взять 1 стакан овсяных хлопьев, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки изюма без косточек, 2 столовые ложки какао-порошка, сахар и ванилин по вкусу.

Хлопья просеять на сите, затем высыпать на противень, побрызгать сливочным маслом, поставить в разогретую духовку и поджарить до светло-коричневого цвета, иногда помешивая.

Молоко вскипятить, добавить, смешанный с отсеянной овсяной мукой и сахаром какао-порошок, подготовленные овсяные хлопья, ошпаренный изюм, хорошо перемешать и варить 5 минут.

Готовый кисель перелить в порционную посуду, хорошо охладить, можно посыпать, мелко порубленными ядрами грецких орехов.

Подавать с холодным молоком, сливками, сиропом или сладким соусом.

#### Рецепт 6. Паста с толокном и зеленью.

На 0,5 стакана толокна нужно взять 100 г сливочного масла, 1 стакан молока, 2 столовые ложки, мелко порубленных листьев щавеля и соль по вкусу.

Толокно развести холодным молоком до получения однородной массы, поставить на водяную баню и прогревать до загустения, потом посолить и охладить, добавить размягченное сливочное масло, щавель и в течение 2 – 3 минут взбивать в миксере.

#### Рецепт 7. Паста с толокном, листьями свеклы и грецкими орехами.

На 0,5 стакана толокна нужно взять 100 г сливочного масла, 1 стакан молока, 0,5 стакана, мелко порубленных молодых листьев свеклы, 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов и соль по вкусу.

Толокно развести холодным молоком до получения однородной массы, поставить на водяную баню и прогревать до загустения, посолить, охладить, добавить размягченное сливочное масло, листья свеклы, орехи и в течение 2 – 3 минут взбивать в миксере.

#### Рецепт 8. Паста с толокном, брынзой и сливками.

На 150 г брынзы нужно взять 3 столовые ложки толокна, 1,5 стакана сливок и 1,5 столовые ложки, мелко нарубленной зелени укропа.

Сливки так перемешать с толокном, чтобы не было комочков, поставить на водяную баню и прогреть, при постоянном помешивании, до загустения.

После этого охладить, положить, протертую через сито брынзу, укроп, хорошо перемешать и взбить миксером.

**Рецепт 9. Майонез с толокном и грибами.**

На 0,5 стакана майонеза нужно взять 2 свежих шампиньона, 4 столовые ложки воды, 1 чайную ложку толокна, 1 чайную ложку, мелко порубленной зелени укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.

Шампиньоны залить подсоленной водой и отварить до готовности, затем мелко порубить. Грибной бульон охладить, добавить толокно, хорошо перемешать, поставить на огонь, довести до кипения, после чего охладить, положить грибы, укроп, майонез и взбить миксером.

**Рецепт 10. Майонез с толокном и яблочным соком.**

На 0,5 стакана майонеза нужно взять 0,5 стакана яблочного сока, 1 чайную ложку толокна, 1 чайную ложку, мелко порубленной зелени укропа.

В холодном яблочном соке размешать толокно, поставить на огонь, довести до кипения, затем охладить, добавить майонез, укроп и взбить миксером.

**Рецепт 11. Майонез с овсяными хлопьями.**

На 0,5 стакана майонеза нужно взять 4 столовые ложки воды, 1 столовую ложку овсяных хлопьев, 0,5 стакана сметаны, 1 чайную ложку, мелко порубленной зелени петрушки и соль по вкусу.

Хлопья залить кипятком, поставить на огонь и сварить кашу, после чего добавить все остальные ингредиенты и взбить миксером.

**Рецепт 12. Сладкий салат из овсяных хлопьев с морковью и яблоками.**

Соотношение продуктов взять произвольно, на свой вкус: натертые на крупной терке морковь и яблоки, обжаренные на сковороде овсяные хлопья и сгущенное молоко.

Все перемешать и заправить сгущенным молоком.

Вместо молока можно взять сладкие сливки.

**Рецепт 13. Десерт из овсяных хлопьев с ягодами.**

На 1 стакан, поджаренных на сухой сковороде овсяных хлопьев, нужно взять 500 г свежей земляники или других ягод, сахар или мед по вкусу, молоко или сливки.

Ягоды перебрать, хорошо помыть, пересыпать сахаром или полить медом, добавить хлопья, перемешать и подавать с холодным молоком или сливками.

**Рецепт 14. Толокно с медом и орехами.**

На 1 стакан толокна нужно взять  $\frac{2}{3}$  стакана молока, 1 столовую ложку, измельченных ядер грецких орехов, 1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку лимонного сока, имбиря на кончике ножа и соль по вкусу.

В холодном молоке размешать толокно, добавить орехи, лимонный сок, имбирь, соль, поставить на огонь, довести до кипения и варить 1 – 2 минуты, постоянно помешивая, затем охладить, положить мед и хорошо перемешать.

**Рецепт 15. Молочный суп из овсяных хлопьев с сухофруктами.**

На 2 л воды нужно взять  $\frac{3}{4}$  стакана овсяных хлопьев, сухофрукты по вкусу (чернослив, курага, изюм и др.), 1 л молока, соль, сахар и 1 столовую ложку сливочного масла.

Овсяные хлопья залить кипятком, поставить на огонь и варить до готовности, после чего влить молоко, посолить, положить, предварительно замоченные кипятком и хорошо промытые сухофрукты, перемешать, добавить сахар по вкусу и варить до готовности.

Вместо сухофруктов можно взять свежие, замороженные или консервированные фрукты.

Рецепт 16. Суп молочный с овсяной крупой и черносливом.

На 2 стакана овсяной крупы нужно взять 100 г чернослива без косточек, 2 стакана молока, 100 г сливочного масла и соль по вкусу.

Овсяную крупу перебрать, хорошо помыть, отварить в подсоленной воде до мягкости, затем воду слить, а крупу протереть через сито.

После этого добавить молоко, промытый и запаренный кипятком измельченный чернослив, сливочное масло, посолить, довести до кипения и покипятить несколько минут.

Подавать с гренками из белого хлеба.

Рецепт 17. Суп из толокна со свежими огурцами на кефире.

На 4 стакана кефира нужно взять 2 стакана молочной сыворотки, 1 столовую ложку толокна, 300 г свежих огурцов, 0,5 стакана сметаны, 2 столовые ложки, мелко порубленной зелени тимьяна, 1 морковь и соль по вкусу.

Толокно развести 1 стаканом молочной сыворотки, поставить на огонь и прогреть до загустения, после чего охладить, добавить, смешанную с кефиром оставшуюся сыворотку, натертую на крупной терке морковь, нарезанные тонкой соломкой огурцы, зелень тимьяна и соль. Все хорошо перемешать и охладить.

Подавать со сметаной.

Рецепт 18. Суп из толокна и яблок на кефире и молочной сыворотке.

На 4 стакана молочной сыворотки нужно взять 4 стакана кефира, 0,5 стакана толокна, 5 яблок, 1 столовую ложку меда, корицу на кончике ножа и соль по вкусу.

Толокно залить холодной сывороткой, добавить соль, корицу, перемешать, поставить на огонь, довести до кипения, затем охладить, положить, нарезанные мелкими кубиками яблоки, мед и кефир.

Все хорошо перемешать и подавать на стол.

Рецепт 19. Молочный суп из толокна с савойской капустой.

На 4 стакана молока нужно взять 1 столовую ложку толокна, 0,5 кг капусты, 0,5 стакана сметаны, 2 столовые ложки, мелко порубленной зелени укропа и соль по вкусу.

Толокно развести 1 стаканом молока, поставить на огонь, довести до кипения, посолить, охладить, добавить, нарезанную соломкой капусту, оставшееся молоко и перемешать.

Подавать на стол в холодном виде с укропом и сметаной.

Рецепт 20. Суп из овсяных хлопьев с черносливом и томатной пастой.

На 2 л воды нужно взять 2 стакана овсяных хлопьев, 2,5 столовой ложки сливочного масла, 2 луковицы, 0,5 стакана чернослива без косточек, 0,5 стакана сметаны, 1 морковь, 1 столовую ложку томатной пасты и соль по вкусу.

Воду налить в кастрюлю, поставить на огонь, довести до кипения, положить хлопья, хорошо перемешать и опять довести до кипения.

После этого добавить сливочное масло, натертую на крупной терке морковь, мелко порубленный лук, томатную пасту, перемешать и опять довести до кипения, после чего положить вместе с отваром, промытый и отваренный в течение 5 – 7 минут, чернослив и хорошо перемешать.

Подать на стол со сметаной.

Рецепт 21. Суп-пюре из овсяных хлопьев.

На 1 л воды нужно взять 1 л молока, 1 стакан хлопьев, 2 морковки и соль по вкусу.

Хлопья залить кипящей водой, накрыть крышкой и оставить на 20 минут, после чего вместе с, очищенной и нарезанной кусочками морковью, пропустить через мясорубку, добавить молоко, посолить, поставить на огонь и довести до кипения.

Рецепт 22. Суп-пюре из геркулеса по-английски.

На 2 стакана геркулеса нужно взять 1 стакан молока, 4 стакана воды, 0,5 стакана сливок, гренки из пшеничного хлеба по вкусу, 4 яичных желтка, 50 г сливочного масла и соль по вкусу.

Молоко соединить с водой, довести до кипения, посолить, всыпать геркулес и варить 15 – 20 минут, все время помешивая.

После этого всю массу протереть через сито, добавить сливки, сырые яичные желтки, сливочное масло и хорошо перемешать.

Подать с гренками.

Рецепт 23. Суп из овсяной крупы с грибами.

На 1 стакан овсяной крупы нужно взять 50 г сушеных грибов, 3 л воды, 1 луковицу, 3 столовые ложки растительного масла, 2 помидора, специи, зелень и соль по вкусу

Грибы промыть, залить водой и сварить до готовности, после чего нарезать мелкими кусочками, вместе с, мелко порубленным репчатым луком и, нарезанными ломтиками помидорами, обжарить на растительном масле, обратно положить в грибной бульон, добавить, перебранную и отдельно сваренную овсяную крупу, посолить, положить специи и довести до кипения.

Подавать, посыпав мелко порубленной зеленью укропа или петрушки.

Рецепт 24. Молочная каша из овсяной крупы.

На 1 стакан овсяной крупы нужно взять 2 стакана воды, 1,5 стакана молока, соль и сахар по вкусу.

В кипящую воду положить соль и сахар, перемешать, затем, перебранную и хорошо промытую крупу, довести до кипения и варить при слабом кипении в течение 20 минут, постоянно помешивая, после чего добавить горячее молоко и варить еще 30 – 40 минут, регулярно помешивая.

Подать со сливочным маслом.

Рецепт 25. Молочная каша из геркулеса на меду.

Взять 1 стакан воды, добавить 1 стакан молока, поставить на огонь, довести до кипения, посолить, положить 1 столовую ложку меда, всыпать  $3\frac{1}{4}$  стакана геркулеса и варить на слабом огне, помешивая, пока каша не загустеет.

В конце варки кашу поставить в разогретую духовку на 10—15 минут.

При подаче на стол полить сливочным маслом и медом.

Рецепт 26. Молочная каша из геркулеса с яблоками и курагой.

На 1 стакан воды нужно взять 1 стакан молока,  $3\frac{1}{4}$  стакана геркулеса, 0,5 стакана, предварительно промытой, запаренной и мелко измельченной кураги, 1 яблоко, очищенное от сердцевины и кожицы, натертое на крупной терке, сахар и соль по вкусу.

Молоко и воду перелить в кастрюлю, поставить на огонь, довести до кипения, посолить, положить сахар, яблоко, курагу, геркулес, перемешать и на небольшом огне сварить кашу, при постоянном помешивании.

Подавать со сливочным маслом.

Рецепт 27. Блины из овсяных хлопьев с сыром.

На 1 стакан овсяных хлопьев нужно взять 2 столовые ложки пшеничной муки, 3 столовые ложки, натертого на мелкой терке твердого сыра, 2 стакана молока, 2 яйца, 0,5 стакана растительного масла для жарения, питьевой соды на кончике ножа, соль и сахар по вкусу.

Молоко немного подогреть, положить хлопья, муку, яйца, сыр, соль, сахар и соду, хорошо перемешать и оставить на 20 минут в теплом месте, после чего тесто протереть через сито и жарить на хорошо разогретой сковороде на растительном масле.

Рецепт 28. Блины из овсяных хлопьев с яблоками.

На 2,5 стакана овсяных хлопьев нужно взять 2 стакана молока, 3 куриных яйца, 1 яблоко, соль и сахар по вкусу, масло растительное (для жарения).

Хлопья залить молоком и оставить для набухания (примерно на 1 час), после чего добавить, взбитые отдельно яйца, нарезанные тонкими кусочками яблоки, сахар, соль и хорошо перемешать.

Обжаривать с двух сторон.

Подавать со сливками, сметаной, сладким соусом или сиропом.

Рецепт 29. Блинчики, запеченные с толокном и сыром.

Для теста: на 1 стакан овсяной муки нужно взять 400 мл молока, 1 яйцо, соль и сахар по вкусу, растительное масло для жарения;

для начинки: 150 г, натертого на мелкой терке твердого сыра, 120 г толокна, 80 г сливочного масла, 50 г сметаны и соль по вкусу.

Приготовление теста: яйца, соль и сахар взбить венчиком, затем добавить молоко, перемешать, постепенно, перемешивая, всыпать просеянную муку и замесить тесто.

Испечь тонкие блины.

После этого взять блин, намазать его растопленным сливочным маслом, посыпать сыром, накрыть другим блином, положить толокно, перемешанное со сливочным маслом, накрыть еще одним блином, затем эту стопку блинов сложить вдвое, придав им форму полумесяца, сверху смазать сметаной.

Подготовленные таким образом блины положить на, смазанный маслом противень, и запечь в духовке.

Рецепт 30. Оладьи из овсяных хлопьев с морковью и пряностями.

На 2 стакана овсяных хлопьев нужно взять  $2\frac{1}{3}$  стакана пшеничной муки, 1 стакан молока, 3 яйца, 300 г, отваренной и натертой на терке моркови, сахар, соль, молотую корицу, сахарную пудру и сметану по вкусу.

Овсяные хлопья залить молоком и оставить для набухания, после чего добавить яичные желтки, соль, сахар, морковь, муку, перемешать, после чего осторожно ввести взбитые яичные белки, перемешать и жарить на хорошо разогретой сковороде.

Подавать со сметаной, посыпав сахарной пудрой и корицей.

Рецепт 31. Оладьи из смеси круп.

На 1 стакан молока нужно взять 1 стакан воды, по 2 столовые ложки риса, овсяных хлопьев и пшена, 5 яиц, 30 г свежих дрожжей,  $\frac{2}{3}$  стакана растительного масла, соль и сахар по вкусу.

Рис и пшено замочить, затем добавить овсяные хлопья, залить кипящей подсоленной водой, поставить на огонь и сварить смешанную кашу.

После этого кашу охладить, положить яйца, разведенные в теплой воде дрожжи, влить молоко, хорошо перемешать и поставить на 1,5 – 2 часа в теплое место для брожения. В процессе брожения тесто нужно 2 – 3 раза перемешать.

Жарить на хорошо разогретой сковородке на растительном масле.

Подавать со сметаной, вареньем, сиропом или сладким соусом.

Рецепт 32. Запеканка из овсяных хлопьев с орехами.

На 1,5 стакана овсяных хлопьев нужно взять 2 стакана молока, 3 столовые ложки сливочного масла, 0,5 стакана сахарного песка, 3 столовые ложки какао-порошка, 3 яйца, 3 столовые ложки, измельченных ядер грецких орехов, щепотку ванилина или корицы по вкусу.

Молоко довести до кипения, положить овсяные хлопья и сварить овсяную кашу.

Сливочное масло растереть с сахаром и яичными желтками и взбить, после чего добавить какао, орехи, овсяную кашу, постепенно ввести взбитые яичные белки, перемешать, переложить в, смазанную маслом форму и запечь в разогретой духовке (около 30 минут).

Подавать со сладким соусом или сиропом.

Рецепт 33. Запеканка из овсяных хлопьев с яблоками.

На 2 стакана овсяных хлопьев нужно взять 0,5 стакана сахарного песка, 100 г сливочного масла, 500 г яблок, 2 яйца, 1 стакан молока, ванилин по вкусу и панировочные сухари.

Овсяные хлопья пересыпать сахарным песком, обжарить на сковороде, выложить в, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму, сверху положить слой, натертых на крупной терке яблок, залить смесью молока с яйцами и ванилином, положить тонкие пласты сливочного масла и запечь в духовке.

Подавать с холодным молоком, сливками, сиропом или сладким соусом.

Рецепт 34. Клецки из толокна.

На 1 стакан толокна нужно взять  $\frac{2}{3}$  стакана воды, 3 яйца, 3 стакана молока, 2,5 столовые ложки меда и соль по вкусу.

Толокно залить 0,5 стакана холодной воды, перемешать, добавить соль, яйца и замесить тесто.

Молоко поставить на огонь, довести до кипения, затем с помощью ложки брать приготовленное тесто, опускать в молоко, варить 8 – 10 минут, после чего вынимать с помощью шумовки.

Подавать с молоком, в котором клецки варились, и с медом.

Рецепт 35. Голубцы, фаршированные мясом и овсяной крупой.

На 800 г белокочанной капусты нужно взять 600 г говядины, 0,5 стакана овсяной крупы, 100 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, 600 г сметанного соуса с томатом и луком, соль, черный молотый перец и зелень по вкусу.

Капусту очистить, вырезать кочерыжку, а кочан положить в кипящую воду и варить 15 – 20 минут. После этого вынуть из воды, разобрать на листья, черешки листьев немного отбить молоточком, затем на листья положить начинку, завернуть их в виде рулетиков, запанировать в муке, положить на смазанную маслом сковороду и обжарить.

После этого залить соусом, поставить в разогретую духовку и запекать до готовности капусты.

Приготовление начинки: мякоть говядины 2 или 3 раза пропустить через мясорубку, добавить воду (20% от веса мяса), посолить, поперчить и хорошо перемешать.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.