

ваша великолепная фигура



минус
7 кг
за неделю



1000
блюд
для похудения
на сельдерейном
супе

+ таблицы
калорийности
продуктов

Сергей Павлович Кашин
1000 рецептов для похудения
на сельдерейном супе
Серия «Ваша великолепная фигура»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8012346

Ваша великолепная фигура. 1000 блюд для похудения на сельдерейном супе / [сост. С. П. Кашин]: РИПОЛ; Москва; 2014

ISBN 978-5-386-07301-5

Аннотация

В этой книге вы найдете полезные советы, которые помогут вам с помощью специальной диеты на сельдерейном супе не только избавиться от ненужных килограммов, но и значительно улучшить свой жизненный тонус. Сельдерей быстро сжигает жир, улучшает обмен веществ, устраняет целлюлит. Такая диета станет замечательно профилактикой, подарит легкость и прекрасное самочувствие.

Содержание

Сто «за» в пользу сельдерейной диеты	4
Зеленый доктор с грядки	8
Невесомое растение с неповторимым ароматом	13
Что и как можно приготовить из сельдерея	18
Салат «Уолдорф»	19
Салат «Улыбка принцессы»	21
Салат «Мечта балерины»	23
Салат «Лебединая песня»	25
Салат «Крестьянский»	26
Салат «Фруктовый»	27
Гарнир «сливочный»	28
Суп «оригинальный»	29
Чипсы «Гурманиссимо»	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Ваша великолепная фигура. 1000 блюд для похудения на сельдерейном супе автор-составитель С. П. Кашин

Сто «за» в пользу сельдерейной диеты

Кроме того, что сельдерей является замечательным средством для снижения избыточного веса в силу своей отрицательной калорийности (на переработку зеленых овощей организм тратит больше энергии, чем они в себе несут), он с успехом применяется для лечения многочисленных заболеваний, особенно у людей пожилого возраста. Нормализуя водно-солевой обмен, растение-лекарь выводит из организма мочевую кислоту, оказывает мочегонное действие, препятствует образованию камней в почках. В связи с этим оно дает прекрасные результаты при лечении и профилакти-

ке ожирения, подагры, ревматизма, сахарного диабета, полиартрита и отложения солей. В качестве противовоспалительного и мочегонного средства сельдерей употребляется при пиелонефритах и циститах. Лекарственные препараты на основе этого растения значительно облегчают течение таких заболеваний, как аллергическая крапивница, различные виды дерматита, язвы, хронические запоры, и оказывают анальгезирующее действие при болезненных менструациях.

Положительное влияние сельдерея на эндокринную систему и повышение половой активности объясняет тот факт, что он относится к одному из наиболее сильных афродизиаков и является незаменимым компонентом так называемых приворотных снадобий. Кстати, именно сок этого растения, по преданию, входил в состав любовного напитка, который выпили известные герои средневекового романа о мужественном рыцаре Тристане и прекрасной жене корнуэльского короля Изольде. С незапамятных времен корень сельдерея используют в гинекологии при нарушении гормональной деятельности у женщин, при климаксе и бесплодии. Противопоказанием к его применению является беременность и кормление грудью.

Сельдерей – это замечательное омолаживающее средство, которое повышает жизненный тонус, благо-приятно воздействует на нервную и сердечно-сосудистую системы, укрепляет кости, нормализует сон. Наблюдая за людьми, регулярно употребляющими в пищу блюда из сельдерея, ученые при-

шли к выводу, что растение обладает мощным общеукрепляющим действием и благотворно влияет на иммунную систему человека.

Если сравнить это растение с другими овощными культурами, то по количеству питательных веществ ему практически нет равных, ведь только эфирное масло, которое входит в его состав, насчитывает 9 полезных компонентов.

В листьях сельдерея содержатся важные для человеческого организма витамины: аскорбиновая кислота (180 мг%), каротин (42 мг%), В₁ (50 мг%), В₂ (100 мг%), Е, противоязвенный U, холин, а также фолиевая и никотиновая кислоты.

Кроме того, в корневом сельдерее имеются углеводы (10 %), белки (1,6 %), аспарагин, уксусная и масляная кислоты, форокумарины, обладающие замечательным противораковым эффектом, сахара, пектиновые вещества, а также соли магния, серы, хлора, алюминия, никеля, молибдена и др.

Это растение является чемпионом по содержанию органического натрия, недостаток которого приводит к заболеваниям легких и бронхов, а также к ускорению процессов старения.

В нем имеются калий, кальций и фосфор, необходимые человеку для поддержания сил при высоких физических нагрузках.

Такого количества селена, как в сельдерее, нет ни в одном другом растении, вот почему его рекомендуют людям, стра-

дающим заболеваниями щитовидной железы. Селен активно участвует в синтезе йодсодержащих гормонов щитовидной железы. Его дефицит в организме может привести к нарушениям в процессе созревания яйцеклетки.

Эфирное масло, входящее в состав сельдерея, возбуждает аппетит и улучшает пищеварение. Оно представляет собой бесцветную жидкость с сильным запахом и своеобразным пряным вкусом. Особенно много его в корне, вот почему блюда из этой части растения показаны людям, страдающим запорами и частыми вздутиями живота.

Слизь, содержащаяся в растении, обладает обволакивающими свойствами, уменьшает болевой синдром при гастритах и язвенной болезни, а щелочные соли способствуют усвоению белков, нормализации кислотно-щелочного баланса и улучшению обмена веществ.

Особенно много полезных веществ находится в листовых и черешковых сортах сельдерея. По сравнению с корневыми в них в 4 раза больше витамина С и в 40 раз – каротина.

Зеленый доктор с грядки

Для того чтобы даже самые скептически настроенные читатели изменили свое отношение к сельдерею и взглянули на него не как на «зелень», которая не питает, а украшает, предлагаем несколько рецептов, проверенных временем и жизненным опытом сотен тысяч людей, применявших это растение в качестве незаменимого лечебного и тонизирующего средства, способного самым благоприятным образом влиять на человеческий организм.

В фильме «Любовь и голуби» героиня Людмила Гурченко, придерживающаяся здорового образа жизни, назвала соль белым ядом. В известной степени она была права, поскольку минеральный натрий, составляющий основу этого продукта, отрицательно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы, а также на деятельность почек, не имея при этом никакой питательной ценности. В сельдерее же входит органический натрий, который не оказывает на организм человека пагубного воздействия, но значительно повышает вкусовые качества пищи. Это растение в обязательном порядке должно входить в ежедневный рацион в связи с его замечательной способностью выводить из организма шлаки и улучшать водно-солевой обмен.

Всем, даже очень здоровым людям, летняя жара не идет на пользу. Быстрая утомляемость, недомогание, головная

боль и другие неприятные ощущения мешают нормальному жизненному ритму, отрицательно влияют на производственный процесс и умственную деятельность. Но если с высокой температурой воздуха ничего поделать нельзя, можно защитить свой организм от ее пагубного влияния. Для этого достаточно утром натощак выпить рюмку свежесжатого сока сельдерея и еще несколько в течение дня между приемами пищи.

Полные люди с нарушенным обменом веществ быстро утомляются, любая физическая нагрузка вызывает у них учащенное сердцебиение и одышку. И здесь на помощь приходит сок сельдерея, который обладает прекрасным тонизирующим действием, а также мочегонным и слабительным эффектом. Пить его надо в несколько приемов, но не более 100 мл в сутки. В профилактических целях бывает достаточно употребления 2 чайных ложек сока 3 раза в день за полчаса до еды.

Особенно полезен сок сельдерея при авитаминозах. Процесс насыщения организма витаминами пойдет быстрее, если принимать овощные коктейли. Самые эффективные из них можно приготовить из моркови, сельдерея и свеклы в соотношении 8: 5: 3; сельдерея, капусты и моркови в соотношении 5: 4: 1; моркови, сельдерея и редьки в соотношении 8: 5: 3. А коктейль из морковного и сельдерейного соков, взятых в равных пропорциях, хорошо помогает при нервных расстройствах.

Если в результате пережитого стресса человек утратил здоровый сон и страдает бессонницей, то одного сока будет мало. В этом случае его надо сочетать с настоем корня сельдерея пахучего. Для его приготовления необходимо взять 35 г измельченного корня, залить 1 л холодной кипяченой воды, настаивать в течение 8–9 часов и процедить. Принимать внутрь по 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Настой корня сельдерея помогает справиться не только с бессонницей. Положительный эффект она оказывает при ишемической болезни сердца и при отложении солей, которым в большей степени страдают пожилые люди. Настой с аналогичным действием можно приготовить и из семян растения: 1 столовую ложку сырья залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

При ревматизме, подагре и болях в суставах тоже может помочь настой свежих корней сельдерея. 1 столовую ложку измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка и настаивать в плотно закрытой посуде в течение 4 часов, затем процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день за полчаса до еды.

Такой же настой, но более концентрированный, оказывает хороший эффект при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Готовится он точно так же, как и в предыдущем слу-

чае, только вместо двух стаканов кипятка надо взять один. Пить целебный настой следует теплым. Принимать 3 раза в день по 0,3 стакана за полчаса до еды.

Отвар семян сельдерея очень полезен при мочекаменной болезни. Готовится он так же просто, как и все предыдущие средства. 2 чайные ложки семян залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения и кипятить на медленном огне в течение получаса. Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Хороший эффект при лечении сахарного диабета дает отвар листьев или корней сельдерея. Для его приготовления надо взять 15–20 г мелко измельченных листьев или такое же количество натертого на терке корня, полученную массу залить 1 стаканом воды, поставить на огонь и довести до кипения. Затем огонь убавить и кипятить на слабом огне листья 15, а корни – 30 минут. Готовый отвар снять с огня, остудить и процедить. Пить по 100–150 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

Водный настой семян сельдерея особенно полезен тем женщинам, которые страдают от болезненных менструаций. Он обладает прекрасным болеутоляющим эффектом и позволяет обходиться без привычных анальгетиков, отрицательно влияющих на организм.

Свежевыжатый сок сельдерея можно использовать наружно для примочек и орошений при аллергической крапивнице, гнойничковых и других заболеваниях кожи. Чтобы про-

цесс выздоровления шел быстрее, наружное применение сока рекомендуется сочетать с внутренним – пить его по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Вообще, сельдерейный сок обладает поистине чудодейственными свойствами. Его регулярный прием способен избавить человека даже от такого страшного недуга, как алкоголизм.

Из корней и листьев сельдерея можно приготовить замечательные наружные средства, которые издавна применяются в народной медицине для промывания гнойных ран и язв. Обработанные таким образом пораженные участки кожи быстро заживают. С той же целью к ранам можно прикладывать и свежие измельченные листья, а также мазь, приготовленную из растертых в кашицу листьев сельдерея и растительного или сливочного масла.

Невесомое растение с неповторимым ароматом

Сельдерей выделяется из большого количества пряных растений своим ни на что не похожим ароматом и острым вкусом. Он представляет собой двулетнее растение семейства зонтичных с мясистым корнем, ветвистым стеблем, гладкими и блестящими листьями темно-зеленого цвета и множеством мелких белых цветков, собранных в сложные зонтики. Цветет сельдерей в июле-августе.

В пищу используют корень, который вызревает в октябре, и листья, созревающие в июле. Отдельные экземпляры растения достигают в высоту 1 м. Всего в мире насчитывается около 20 видов сельдерея. Их можно встретить практически в любом уголке земного шара: в Европе, Азии, Африке, Америке и Австралии.

В культуре чаще всего встречаются три разновидности сельдерея пахучего – корнеплодная, черешковая и листовая. Родиной этого вида является Средиземноморье, где он выращивался задолго до нашей эры и поначалу использовался только как лекарственное растение. В пищу сельдерей стали употреблять лишь в XVI веке, сначала в Европе, а затем в Америке, Индии, Японии и Китае. В России растение впервые появилось в XVIII веке. Особую популярность здесь за-

воевали корнеплодные сорта.

Листовой сельдерей выращивают ради пышной зелени. Используют ее для украшения блюд и в качестве приправы при приготовлении птицы, консервировании овощей.

Черешковый сельдерей отличается мясистыми стеблями длиной более 40 см и толщиной 3–4 см. Для получения светлых нежных черешков растение высоко окучивают во второй половине лета. Черешки употребляют в сыром виде в салатах или тушат с мясом или овощами.

Основной частью корневого сельдерея являются округлые клубни весом до 1 кг, покрытые коричневой или белой кожей неоднородной структуры. По форме они напоминают яблоко большого размера. Мякоть такого «яблока» белоснежного цвета, с приятным ароматом, похожим на запах петрушки. Корневой сельдерей используют для приготовления салатов и окрошек в сыром виде, из него делают котлеты, а также добавляют в любые мясные и овощные супы.

Поскольку первый урожай сельдерея можно снимать только через 6 месяцев после посадки, семена на рассаду надо высаживать в феврале. Но предварительно их следует подготовить: завернуть в мокрую тряпку и 3 дня не разворачивать.

Разбухшие после замачивания семена высадить в ящик для рассады, землю обильно полить теплой водой, накрыть ящик полиэтиленовой пленкой и поставить его в темную комнату с температурой примерно 20 °С. Первые всходы являются сигналом для того, чтобы переставить ящик с буду-

щей рассадой на свет, лучше всего на подоконник.

В 15-х числах марта или чуть позже у сельдерея появляется первый настоящий лист. Это значит, что пришла пора пикировать рассаду по отдельным горшочкам. Делать это надо крайне осторожно, чтобы не повредить хрупкий главный корень молодых растений. В противном случае сельдерей начнет формировать множество придаточных корешков и корнеплод у взрослого растения приобретет уродливую форму. Кроме того, надо следить за тем, чтобы точка роста не была засыпана землей, а находилась на ее поверхности.

В открытый грунт корневой и черешковый сельдерей можно высаживать уже в мае. Эти разновидности холодоустойчивы и хорошо переносят морозы до -10°C . Листовые же сорта сельдерея неустойчивы к низким температурам, поэтому с их посадкой в открытый грунт лучше не торопиться и перенести это мероприятие на конец мая – начало июня.

Сельдерей обладает «уживчивым» характером: он прекрасно растет по соседству с томатами, огурцами, шпинатом, салатом и свеклой. Особенно тесен его союз с белокочанной капустой, поскольку он подкреплён взаимовыгодными отношениями: капуста стимулирует рост сельдерея, а он, в свою очередь, защищает ее от бабочек-белянок. Так же как и капуста, росту сельдерея способствуют кустовая фасоль и шнитт-лук. А вот рядом с кукурузой, картофелем, петрушкой и морковью его сажать не рекомендуется. При таком соседстве даже его «уживчивый» характер не помогает, и уро-

жай оставляет желать лучшего.

Соседи соседями, но главный залог богатого урожая – это все-таки собственная «жилплощадь». Грядку для сельдерея следует выбрать на открытом, хорошо освещаемом солнцем участке, лучше всего в низине, поскольку растение не страдает от избытка влаги, а, наоборот, всячески его приветствует. Земля на грядке должна быть богата перегноем. А вот уж где сельдерей ни за что не вырастет, так это на кислых почвах и в местах с неглубоким залеганием грунтовых вод.

Сельдерей не переносит тесноты, поэтому сажать растения надо на расстоянии 30 см друг от друга, так же располагать и ряды. В первое время после посадки грядку рекомендуется укрывать полиэтиленовой пленкой, чтобы защитить молодые растения от неблагоприятных атмосферных явлений. Но с установлением теплой летней погоды укрытие нужно снять.

Что касается ухода за сельдереем, то он заключается в рыхлении, прополках, подкормках и поливе. Рыхление и прополки проводятся по мере необходимости, а подкармливать растения рекомендуется начинать после полного формирования рассады и проводить 1 раз в 2 недели.

В конце июля подкормки надо прекратить, чтобы в корнеплодах не накапливались нитраты. Поливать сельдерей достаточно 1 раз в неделю, но обильно, чтобы вода проникала до самого кончика корней.

Урожай корневого сельдерея начинают собирать в конце

сентября – начале октября, но обязательно в сухую погоду, иначе корнеплоды не будут долго храниться и быстро потеряют свои вкусовые качества. Извлеченные из земли клубни очищают от мелких корешков и листьев. Хранят их в подвале при температуре примерно 1 °С.

Листовой и черешковый сельдерей надо окучивать. Урожай рекомендуется собирать постепенно, по мере созревания листьев и черешков. Крупные корни растения можно натереть на терке и заморозить в морозильной камере. Оставшиеся после сбора урожая мелкие корни можно посадить в цветочный горшок и поставить на подоконник – зелень сельдерея так же декоративна, как и полезна.

Что и как можно приготовить из сельдерея

В пищу сельдерей употребляется в свежем, вареном (на пару), жареном, тушеном и запеченном (на гриле) виде. Лучшее всего оттеняют его вкус морковь и яблоки, а изумительный вкус пюре из тушеного сельдерея придает сливочное масло.

Замечательный тонизирующий напиток можно приготовить из томатного сока, добавив в него 1 столовую ложку натертого корня сельдерея и несколько кубиков льда.

Благодаря своему неповторимому аромату и специфическому вкусу сельдерей служит замечательной приправой для супов и фаршированных блюд. Его добавляют в соленья, жирные супы из дичи, используют при консервировании томатов.

Особенно хороши с сельдереем блюда из фасоли, баклажанов, капусты и картофеля: им растение придает изысканную терпкость благодаря содержащимся во всех его частях летучим эфирным маслам.

Салат «Уолдорф»

Самым популярным блюдом из сельдерея по праву считается салат «Уолдорф», который правильно должен бы называться «Уолдорф-Астория», потому что впервые его приготовил шеф-повар этого знаменитого отеля в Нью-Йорке.

Итак, чтобы повторить данный шедевр кулинарного искусства, надо взять клубень сельдерея, тщательно промыть его под проточной водой, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой.

Для начинающих кулинаров скажем, что свежий сельдерей обладает резким вкусом, вот почему полученную соломку надо обдать кипятком, а лучше всего залить кипятком и подержать в нем примерно 1–2 минуты.

Затем взять яблоко твердых сортов и точно так же, как и сельдерей, нарезать соломкой.

Подготовленные ингредиенты сложить в салатник и добавить к ним очищенные грецкие орехи.

Все компоненты тщательно перемешать.

Салат заправить майонезом.

Для праздничного стола, особенно если за ним соберутся истинные гурманы, способные по достоинству оценить кулинарные изыски и мастерство хозяйки, подойдет другой вариант этого же салата, обладающий тонким и благородным вкусом.

Сначала точно следуем традиционному рецепту: режем соломкой сельдерей и яблоко, добавляем к ним очищенные грецкие орехи, но вместо майонеза заправляем салат взбитыми сливками.

И еще.

Прежде чем перемешать ингредиенты, добавляем к ним нарезанные мелкими кубиками бананы.

Чтобы блюдо выглядело по-настоящему празднично и изысканно, салат можно подать не в обычном салатнике, а в половинках яблок, удалив из них сердцевину и большую часть мякоти.

Салат «Улыбка принцессы»

Не менее изысканный и экзотичный салат можно приготовить из сельдерея, мандаринов и миндаля. Готовится он очень просто, служит замечательной закуской для любого вида застолья и при любом составе гостей может стать гвоздем программы.

Для его приготовления понадобится: 200 г сельдерея, 6 средних мандаринов, 100 г миндаля, 0,5 лимона, 4 столовые ложки оливкового масла, несколько листьев салата, сахар, соль и черный молотый перец по вкусу.

Сначала подготовим миндаль. Его надо ошпарить горячей водой, очистить от кожицы, слегка обжарить и истолочь в ступке. Следующий этап – приготовление соуса. В фарфоровую посуду налить растительное масло, выжать сок из лимона, добавить соль, сахар и черный молотый перец. Последние ингредиенты берутся по вкусу или по интуиции, ведь кулинарное искусство сродни колдовству и у каждой хозяйки есть свои маленькие секреты, позволяющие ей всякий раз создавать уникальные шедевры. И наконец, настала очередь сельдерея. Все, что с ним делается, всегда делается быстро и просто. Вот и на этот раз ароматный компонент надо просто мелко нашинковать.

Теперь приступаем к самому главному – приготовлению салата. Берем неглубокий салатник и выстилаем его дно зе-

леными листьями салата. Поверх листьев слоями выкладываем очищенные дольки мандаринов, нашинкованный сельдерей и толченый миндаль. Перед подачей на стол салат заправляем соусом. Теперь понятно, почему он называется «Улыбка принцессы»?

Салат «Мечта балерины»

В качестве очень полезного и практически «невесомого» блюда приверженцам здорового питания рекомендуем салат «Мечта балерины». Из «вредных» продуктов в нем только соль. Зато все остальное – сплошная польза для здоровья. Этот салат рекомендуется есть людям, которые в результате диеты уже сбросили желаемое количество килограммов и вступили в еще более трудный период – удержания достигнутого веса. Дело в том, что потерянные килограммы очень быстро возвращаются к своему владельцу, подобно преданному псу, брошенному хозяином на произвол судьбы, если продолжать вести привычный образ жизни и питаться как и прежде. К старому возврата быть не должно, отказ от сладкого, мучного, жирного, жареного и прочих вкусовностей должен быть окончательным и бесповоротным. Разве что в праздники можно позволить себе десяток-другой лишних калорий, но не чаще.

Итак, готовить салат «Мечта балерины» лучше всего весной, когда появляется молодая крапива, поскольку именно она придает блюду необычный пикантный вкус.

Ее потребуется немного – всего несколько листочков, чтобы в результате получились 2 столовые ложки нарубленной зелени. Кроме крапивы, понадобится: 4–5 корней сельдерея, 2 головки репчатого лука, 100 г маложирного или обезжи-

ренного кефира, соль по вкусу.

Очищенные от кожицы корни сельдерея натереть на терке, лук мелко нарезать. Измельченные овощи перемешать, посолить и добавить к ним рубленую крапиву. Все компоненты еще раз перемешать и заправить кефиром. Готовый салат украсить листиком крапивы, после чего можно наслаждаться его пикантным вкусом.

Салат «Лебединая песня»

Поскольку рецепт предлагаемого салата относится к той же категории, что и предыдущий, то его название может вызвать не очень приятные ассоциации, хотя ничего общего с царственными птицами блюдо не имеет. «Лебединой песней» оно названо потому, что в его состав входит обычная лебеда, привычный обитатель садов и огородов. Само собой разумеется, что, переходя на новый режим питания, хочется некоторого разнообразия, ведь набор «полезных» продуктов бывает крайне ограниченным. Поэтому здесь и ниже мы приведем несколько рецептов салатов, которые в принципе можно расценивать как вариации на тему «Мечта балерины».

Для приготовления салата потребуется: 4–5 корней сельдерея, 2 яблока, 1 головка репчатого лука, 4 столовые ложки рубленых листьев лебеды, 2 столовые ложки оливкового масла, соль по вкусу.

Сельдерей по уже известному сценарию натираем на терке, яблоки режем небольшими кубиками, лук мелко рубим. Все компоненты перемешиваем, добавляем к ним рубленую лебеду, еще раз перемешиваем. В готовый салат добавляем немного соли и заправляем его оливковым маслом.

Салат «Крестьянский»

В этом салате минимум компонентов, но максимум пользы. Помимо уже привычных 4–5 корней сельдерея, для его приготовления надо взять 1 редьку с ботвой, 3 столовые ложки оливкового масла и соль по вкусу.

Ботву редьки перебрать, тщательно промыть под проточной водой, залить кипятком на несколько минут и откинуть на дуршлаг. Клубень редьки и корни сельдерея натереть на крупной терке, ботву нарубить. Овощи перемешать, посолить и заправить оливковым маслом.

Этот рецепт дает возможность пофантазировать. Например, можно добавить в него пастернак, укроп, петрушку и т. д. Попробуйте поэкспериментировать, поиграйте с палитрой вкусов, и, кто знает, возможно, на вашей кухне рождаются блюда, рецепты которых войдут в золотой фонд кулинарного искусства.

Салат «Фруктовый»

Поэкспериментировав с овощами, можно взяться и за фрукты. В качестве основы предлагаем вам салат, который имеет подобающее для своего статуса название – «Фруктовый». Сразу же оговоримся: фрукты, используемые в салате, могут быть свежими, консервированными или взятыми из свежесваренного компота, что позволяет готовить его в любое время года.

Для этого блюда надо взять 1 корень сельдерея, 2 яблока, 1 небольшую грушу, 5–6 крупных слив, 1 вареное яйцо, 100 г 1,5 %-ного йогурта.

Как видно из перечисленных продуктов, в списке отсутствует соль, что делает салат еще более полезным.

Итак, сначала берем корень сельдерея, моем его, очищаем от кожицы, опускаем в кастрюлю с водой и варим до полуготовности. Затем даем ему остыть и натираем на крупной терке. Фрукты режем соломкой. Все компоненты соединяем, перемешиваем, добавляем к ним рубленое яйцо, еще раз перемешиваем и выкладываем в салатник, после чего готовый салат заправляем йогуртом.

Гарнир «сливочный»

Необычный гарнир к мясу можно приготовить из сельдерея, тушенного в сливках. Для приготовления этого блюда надо взять вымытый и очищенный клубень и нарезать его кубиками. Поскольку в дальнейшем сельдерей будет подвергаться тепловой обработке, бланшировать его не надо. Сельдерейные кубики положить на сковороду или в нержавеющей кастрюлю и припустить в небольшом количестве воды и сливочного масла. Когда жидкость испарится, а кубики станут мягкими, добавить 33 %-ные сливки и довести образовавшуюся массу до кипения. В этот момент сливки загустеют. Добавить в готовое блюдо соль и молотый черный перец (по вкусу) и снять его с огня.

Суп «оригинальный»

Это еще одно горячее блюдо из сельдерея. Для того чтобы придать ему экзотики, назовем его суп-крем (хотя знатоки кулинарного искусства с легкостью признают в нем обыкновенный суп-пюре, который пришел к нам из Европы).

Основными компонентами этого «экзотического» супа являются клубень сельдерея, репчатый лук и бульон. Опытным хозяйкам скажем лишь, что лука должно быть в 3 раза больше, чем сельдерея, а бульон может быть разным: овощным или мясным, приготовленным из самых различных продуктов в зависимости от пристрастий едоков. Причем его должно быть столько, чтобы суп получился нужной консистенции – не слишком густым.

Взять репчатый лук, мелко нарезать его и положить на предварительно разогретую сковороду с растопленным сливочным маслом. В процессе обжаривания важно не пропустить момент, когда лук приобретет золотистый оттенок, потому что именно в это время к нему необходимо добавить нарезанный мелкими кубиками сельдерей.

Овощи не снимать с огня еще 10 минут, после чего переложить их в кастрюлю, залить бульоном и вновь поставить на огонь. Основа для супа-крема будет готова, когда овощи станут совсем мягкими.

Слегка остуженное содержимое кастрюли протереть через

сито или взбить миксером, превратив его в однородную массу – пюре. К почти готовому супу добавить сметану и лимонный сок (по вкусу), кастрюлю с супом вновь поставить на огонь и довести до кипения.

В заключение посыпать суп мелко нарезанной зеленью: петрушкой, кориандром (кинзой), укропом – кому что нравится.

Если же вместо сметаны в суп добавить 33 %-ные сливки, то можно получить блюдо с более тонким вкусом (не таким кислым). Кроме того, сливки добавят супу густоты, и его по праву можно будет назвать кремом, а не банальным пюре.

Чипсы «Гурманиссимо»

Любителям чего-нибудь совсем уж необычного можно порекомендовать сельдерейные чипсы, которые поразят гурмана в самое сердце своим ни на что не похожим вкусом и ароматом.

У этого блюда есть два преимущества: во-первых, процесс его приготовления чрезвычайно прост, а во-вторых, даже для очень большой компании чипсов понадобится немного. Дело в том, что они действительно очень хороши и придают блюдам своеобразную вкусовую ноту (особенно это касается мясных блюд), но эта нота принадлежит не старой и доброй классике, которая ласкает вкус и дарит радость узнавания, а скорее фольклору африканских аборигенов, который поражает воображение, но в больших дозах усваивается с трудом.

Итак, надо взять клубень сельдерея, нарезать его очень тонкими кружочками и обжарить их во фритюре. Вот, собственно, и все. Один нюанс. Для того чтобы чипсы получились хрустящими, надо правильно выбрать температурный режим. В противном случае они могут быть аппетитными на вид, но сырыми на вкус или, наоборот, превратиться в угли.

Чтобы этого не произошло, надо жарить чипсы на медленном огне в течение достаточно длительного времени, до тех пор пока они не подсыхнут и не приобретут золотистый цвет.

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.