

**Натисніть тут, щоб
купити книгу на сайті
або замовляйте за телефоном:
(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,
(066) 727-17-62**

ПЕРЕДМОВА

Овочі — джерело вітамінів і мінеральних солей, важливих поживних речовин. Завдяки вітамінам, зокрема каротину, вітамінам РР, С, К та групи В, покращується засвоєння білків, вуглеводів і жирів в організмі людини. Використання овочів у салатах, гарнірах сирими, вареними, сушеними, квашеними, консервованими сприяє посиленню секреції травних залоз, кращому перетравленню їжі.

Варто зауважити, що овочі не лише підсилюють секрецію травних залоз, але й підвищують активність травного соку, а також регулюють діяльність підшлункової залози, яка бере участь у травленні.

Овочі рекомендується споживати не лише як самостійні перші і другі страви, але й обов'язково у вигляді гарнірів. Вони діють як стимулятори секреції травних залоз і тим самим сприяють перетравленню їжі.

Корисні овочі не лише здоровим, але й хворим, ослабленим людям. В овочах міститься значна кількість солей калію, які необхідні для роботи серцевого м'яза. Немає жодної лікувальної дієти, в яку не входили б овочі. Навіть при запальних захворюваннях шлунка, кишківника в меню рекомендують включати картоплю, кабачки, гарбузи. Таким хворим необхідно обов'язково їх розварювати, подрібнювати, щоб не травмувати слизову оболонку органів травлення.

У щоденний раціон здорової людини повинно входити приблизно 300 г картоплі і 400 г капусти, буряків, моркви, цибулі, кропу та іншої зелені.

Овочі доцільно засолювати, заквашувати, висушувати, консервувати. Наприклад, квашена капуста — прекрасне джерело вітаміну С, у 100 г якої міститься 20—74 мг вітаміну. При правильному квашенні і зберіганні в капусті зберігається до весни 70—90 % вітаміну С.

Для поліпшення смаку страв, збагачення їх вітамінами та мінеральними речовинами варто використовувати висушену чи засолену зелень петрушки і кропу.

Дуже корисно споживати зелену цибулю, в 100 г якої міститься 30—60 мг аскорбінової кислоти і 2 мг каротину.

Моркву, цибулю, часник, кавуни та інші овочі ще наші пращури використовували не лише в їжу, але і як прекрасні вітамінні засоби, лікувальні продукти.

РЕЦЕПТИ СТРАВ



Картопля з оселедцем

Взяти картоплини, однакові за розміром, зварити до напівготовності. Очистити від шкірки і обережно вийняти серединку. З оселедця зняти шкірку, відділити кістки. Розтерти оселедець з серединками картоплі, яйцем, сметаною, перцем. Фаршем наповнити картоплини, зверху посыпати тертим сиром і запекти. Подавати охолодженими.

Картопля з грибами

Зварити картоплю до напівготовності, почистити, вийняти серединки. Сушені гриби зварити, дрібно посікти, змішати з підсмаженою цибулею, вареними січеними яйцями, меленими сухарями. Нафаршировану картоплю протушкувати в соусі або в маслі зі сметаною.

«Мухомори»

Взяти картоплини видовженої форми, відварити, розрізати впоперек посередині. Широкими кінцями поставити на політу сметаною (майонезом) і посыпану зеленню тарілочку – це будуть «ніжки»; покласти «шапочки» з помідорів (можна маринованих), зробити з масла чи майонезу крапочки.

Суп-пюре з куркою

Курку відварити, куски підсмажити. На відварі готують суп-пюре з картоплі. Варену картоплю, курятину, пасеровану цибулю двічі пропускають через м'ясорубку, кладуть у бульйон, заправлений борошном і вершками.

Лежні

Картоплю відварити у підсоленій воді, почистити, перекрутити через м'ясорубку гарячою. Вимішати з яйцями, утвориться тісто. Порціями викласти на посыпану борошном

ПОКАЖЧИК ЛАТИНСЬКИХ НАЗВ РОСЛИН

- Allium cepa **65**
Allium sativum **69**
Apium graveolens **55**
Armoracia rusticana **62**
Beta vulgaris **7**
Brassica oleracea **22**
Brassica rapa **53**
Capsicum annuum **42**
Carum carvi **30**
Citrullus lanatus **19**
Cucumis sativus **39**
Cucurbita pepo **12**
Daucus sativus **36**
Foeniculum vulgare **58**
Hibiscus esculentus **16**
Lactuca sativa **32**
Majorana hortensis **34**
Melo sativus **17**
Petroselinum crispum **45**
Physalis alkekengi **60**
Raphanus sativus var. Niger **50**
Rheum tanguticum **48**
Rumex acetosa **80**
Solanum melongena **6**
Solanum tuberosum **26**
Spinacia oleracea **77**
Tetragonia tetragonoides **77**
Phaseolus vulgaris **28**

ЛІТЕРАТУРА

1. Доброчаєва Д.Н., Катов Д.І., Прокудін Ю.Н. і ін. Визначник вищих рослин України. – Київ: Наукова думка, 1987. – 548 с.
2. Нечитайло В.А., Кучерява Є.Ф. Ботаніка. Вищі рослини. – К.: Фітосаціоцентр, 2000. – 432 с.
3. Носов А.Н. Лекарственные растения. – Москва: Экспо-Пресс, 2001, – 350 с.
4. Червона книга України. Рослинний світ. Редколегія: Шеляг-Сосонко Ю.Р. та ін. – Київ: Українська енциклопедія ім. М.П. Бажана, 1996. – 608 с.
5. Борисов М.І. Лекарственные свойства сельскохозяйственных растений. – Минск: Ураджай, 1974. – 335 с.
6. Дудченко Л.Г., Кривенко В.В. Пищевые растения-целители. – Киев: Наукова думка, 1988. – 272 с.

ЗМІСТ

Передмова.....	3
Розділ I. Опис овочів та їх застосування ..	5
Баклажан.....	6
Буряк столовий	7
Гарбуз столовий	12
Гібіск їстівний.....	16
Диня посівна.....	17
Кавун звичайний.....	19
Капуста городня.....	22
Картопля.....	26
Квасоля звичайна.....	28
Кмин звичайний	30
Латук посівний (Салат)	32
Майоран садовий	34
Морква посівна (їстівна)	36
Огірок посівний	39
Перець стручковий однорічний.....	42
Петрушка кучерява	45
Ревінь тангутський (пальчастий)	48
Редъка посівна чорна	50
Ріпа городня.....	53
Селера пахуча.....	55
Фенхель звичайний	58
Фізаліс звичайний.....	60
Хрін звичайний.....	62
Цибуля городня.....	65
Часник городній.....	69
Шпинат городній	77

Шпинат новозеландський	77
Щавель кислий	80
Розділ II. Корисні овочеві страви.....	83
Рецепти страв.....	90
Чай вітамінні — чаї цілющі	134
Покажчик українських назв рослин	138
Покажчик російських назв рослин.....	139
Покажчик латинських назв рослин	140
Література	141