

ОГОРОД — ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ и ВКУСА





СОДЕРЖАНИЕ

Как сделать специи в домашних условиях?	5
Ягоды на даче: как правильно сушить и хранить	9
Зелень на огороде: соки из трав	17
Рецепты масок из клубники	21
Как законсервировать огородные овощи дома?	25
Щавель: полезные свойства и способы употребления	33
Как правильно сушить и хранить чайные травы?	39
Здоровье в огороде	43
Как эффективно переработать урожай.....	45



КАК СДЕЛАТЬ СПЕЦИИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

Сложно представить современную кухню без ароматных сушёных специй, которые насыщают готовое блюдо новыми яркими вкусами. Иногда приправы нужны для увеличения срока хранения продуктов, например, при консервировании. Некоторые растения даже отличаются особой степенью бактерицидности и способны уничтожать и нейтрализовать возбудителей инфекционных заболеваний. Такими свойствами обладают определённые сорта мяты, лавровый лист, чабрец, розмарин, тимьян и стручковый перец.

Из чего сделать специи?

Домашние специи можно готовить не только из полезной зелени с огорода, но и из жмыха после соковыжималки. Натуральные приправы содержат необходимые антиоксиданты, которые помогают нормально функционировать организму. Так, например, ароматические травы замедляют процессы старения, улучшают обмен веществ, предотвращают воспалительные процессы и способствуют перевариванию пищи.

 **Будьте осторожны при сушке продуктов с острым запахом.**

Классические дегидраторы в считанные минуты распространяют его по всей квартире. Чтобы высушить лук, чеснок, базилик, редиску, мяту и другие продукты с сильным запахом, лучше использовать инфракрасный дегидратор конвекционного типа L'equip IR D5. Обычные сушилки, в отличие от «умного» дегидратора, нагревают воздух и, пропуская его через продукты, выводят наружу. В

результате чего аромат заполняет всё помещение. Инфракрасный дегидратор же, наоборот, экономит электроэнергию.

Рецепт вкусной приправы

Вместо того чтобы покупать богатую химическими компонентами «универсальную приправу», мы предлагаем приготовить её в домашних условиях. Для этого нам понадобится:



- 1 головка чеснока или лука;
- Жмых огурца – от 2-3 отжатых длинноплодных или 4–6 мелких;
- Свежая зелень (лук, петрушка, укроп, сельдерей);
- Брокколи;
- Жмых от зелени (чем больше, тем лучше);
- Жмых сельдерея;
- 2 острых красных или зелёных перца;
- Немного соли по вкусу, но не более 0,5 ч. л.*

** Сельдерей и перец являются натуральными заменителями соли, поэтому приправа приобретёт естественный солоноватый привкус.*

Приготовление:

Лук, чеснок, зелень, свежий сельдерей, брокколи и перец нарежьте и высушите в дегидраторе вместе со жмыхом при 40 °С в течение 24 часов;

Высушенные компоненты для приправы поместите в металлическую чашу профессионального блендера и несколько раз измельчите их в режиме «Импульс». Затем, начиная с минимальной скорости, постепенно доведите её до максимума.

Как хранить сушёную зелень?

Хранить такие специи лучше в хорошо закрытой герметичной стеклянной ёмкости не более 3-х недель. Особый аромат создаётся при добавлении приправы в процессе готовки. Её можно добавлять в любые блюда, будь то крем-суп или тушёные овощи. Ароматная полезная добавка идеально подойдёт к любому блюду!





ЯГОДЫ НА ДАЧЕ: КАК ПРАВИЛЬНО СУШИТЬ И ХРАНИТЬ

Ягодные кустарники являются неотъемлемой частью любого приусадебного участка. Урожай, как правило, получается богатый и растёт обильными гроздьями, что одновременно является настоящим украшением огорода. Сладкие и ароматные лакомства любят взрослые и дети, как в летний, так и зимний период. Поэтому так важно как можно дольше сохранить живые витамины, чтобы наслаждаться и заряжаться ими весь последующий год. Давайте разберёмся во всех тонкостях: какие ягоды можно сушить, как правильно это делать и как сушёные ягоды можно употреблять.

Как сохранить ягоды?

Заготавливать ягоды на зиму в виде варенья и джемов нас учили ещё мамы и бабушки. Бесспорно, это вкусно и даже полезно при простудных заболеваниях. Однако, львиная доля драгоценных витаминов разрушается или снижается вдвое ещё во время термической обработки ягод. Плюс ко всему, повышенное содержание сахара в этом лакомстве может не самым лучшим образом сказаться на Вашей фигуре. В 1 ч. л. варенья содержится примерно столько же калорий, сколько в одной шоколадной конфете. Попробуйте приготовить джем без сахара и варки по нашему рецепту!

Ещё один популярный способ – заморозка. Это отличный вариант для людей, контролирующих свой вес и придерживающихся здорового образа жизни. Хранить замороженные ягоды рекомен

дуют не более 3 месяцев, затем число полезных веществ начнёт сокращаться. В морозильной камере может не хватить.

Тут-то и приходит на помощь домашний дегидратор – приспособления становятся гораздо меньше в объёме и не занимают много места. Хранить их можно в контейнерах или вакуумных пакетах.

				
Ягода	Вишня	Клубника	Барбарис	
Витамины и минералы:	Витамины группы В, железо, фосфор, натрий, кальций, калий, фтор	Железо, магний, калий, кальций, натрий, фосфор, кремний, цинк и медь	Витамин С, органические кислоты, алкалоиды, в частности берберин	
Польза	Обогащает кровь железом и предотвращает появление сгустков	Улучшает кожу лица, делая её более упругой и эластичной	Используется как противовоспалительное и желчегонное средство.	

бься. Но есть один нюанс – если ягод действительно очень много, то места

ние для бережного удаления влаги из продуктов, благодаря чему ягоды
ть сушёные ягоды можно в холщёвых мешочках, плотно закрывающихся

			
Жимолость	Облепиха	Земляника	Смородина чёрная
Фосфор, цинк, йод, калий, натрий, кремний, магний, железо, медь	Калий, кальций, магний, железо и фосфор, незаме- нимые аминокислоты, каротиноиды, а также большое количество фолата, биотина и витами- нов B1, B2, B6, C и E	Витамины группы B, каротин, аскорби- новая и фолиевая кислоты	Витамины A, E, P, витамины группы B1, B2, B5, B6, аскор- биновая кислота и пектины
Повышает желудоч- ную секрецию и обладает отличным вяжущим, желчегон- ным, мочегонным и общеукрепляющим эффектом	Содержащийся в плодах бета-сито- стерин обладает ан- тисклеротическим действием, поэтому облепиха полезна в профилактике и лечении атероскле- роза и возрастных изменений у пожи- лых людей	Устраняет воспали- тельные и язвенные процессы в желу- дочно-кишечном, желче- и мочевыво- дящих путях	Замедляет старе- ние, поддерживает остроту зрения, повышает эластич- ность сосудов

				
Ягода	Малина	Ежевика	Рябина	
Витамины и минералы:	Медь, калий, марганец, кальций, бор, фосфор, цинк	Е, Р, РР, К, провитамины А, витамины группы В	С, Е, В1, В2, Р, РР, К	
Польза	Снижает кровяное давление, продлевает молодость кожи, предохраняет от заболеваний сердца и сосудов	Положительно воздействует на работу головного мозга и нервной системы	Обладает мочегонным, потогонным, кровоостанавливающим, желчегонным действием	

Польза ягод

В нашем регионе хорошо себя чувствуют и отлично плодоносят клубника и малина. В этом списке летних витаминных ягод этот список летних витаминных ягод не заканчивается.

А вы знали? Помидоры – это не овощ и даже не фрукт. В ботанике классифицируются как плод. А в кулинарии – это овощ. Вкусные и полезные натуральные чипсы.

Как сушить ягоды в домашних условиях?

Чтобы живые витамины хранились на столе круглый год их нужно правильно сушить. В духовке не подходит. Духовой шкаф предназначен для нагревания продукта, а не для сушки. Процесс сушки. У сушилок же, зачастую, температура на нижнем и верхнем лотках разная. Поэтому количество витаминов в ягодах, необходимо выбирать бережную сушку на природе. Можно использовать качественный инфракрасный дегидратор L'equip IR D5.

			
Морошка	Брусника	Шелковица	Крыжовник
Калий, фосфор, железо, кобальт, антоцианы, дубильные и пектиновые вещества	Пектин, каротин, дубильные вещества, витамины А, С, Е, никотин, кальций, магний, марганец, железо и фосфор	А, В1-В6, В9, Е, С, К, марганец, железо, цинк, медь, селен, кальций, калий, натрий, магний, фосфор	Железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, медь, фосфор, фтор
Используется в диетическом и лечебном питании, для лечения сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний	Снижает содержание в крови плохого холестерина, обладает противовоспалительными свойствами, способствует выведению токсинов и солей тяжелых металлов	Показана при хронической отечности, связанной с нарушениями работы сердца (миокардиодистрофия, пороки различной тяжести) и почек	Обладает мочегонным, желчегонным, противовоспалительным и укрепляющим сосуды действием

ника, облепиха, земляника, смородина, крыжовник и малина. Однако, на классифицируется как ягода. Та самая ягода, из которой можно приготовить

ильно сушить. Обычная духовка или примитивная сушилка в данном случае, несмотря на кажущиеся сходства, это отличающийся от удаления влаги. В сушилках могут достигать разницы в 10 °С. Чтобы сохранить максимальное количество полезных веществ, необходимо соблюдать все необходимые условия

Общие рекомендации по сушке

Прежде всего, собранную ягоду необходимо как следует промыть в прохладной воде и оставить в хорошо проветриваемом помещении. Далее необходимо отделить чашелистики и удалить косточки. Если ягода крупная, то нарежьте её на слайсы. Важно делать одинаковые кусочки, чтобы они просушились равномерно. Получившиеся слайсы необходимо разложить на лотках, установить температуру, время и другие, имеющиеся в Вашем дегидраторе, параметры: комбо, авто, инфракрасный и другие режимы.

Оптимальной температурой для вяления или сушки ягод считается 45-60 °С. Если Вы не придерживаетесь сыроедческой диеты, то можно обезвоживать продукты при более высокой температуре, что в разы уменьшит время приготовления. Не рекомендуется сушить ягоды на слишком низких температурах, т.к. они могут забродить и заплесневеть. Время сушки ягод варьируется от 8 до 24 часов, в зависимости от размера и сочности плода.

На заметку!

Экзотический рецепт – невероятно вкусные клубничные чипсы с тимьяном, которые легко приготовить в инфракрасном дегидраторе L'équip IR D5. На самом деле, специи и травы можно использовать при сушке любых ягод, раскрывая по-новому их сладость и аромат. Балуйте свои вкусовые рецепторы и не бойтесь экспериментировать, ведь именно так рождаются шедевры!

Сушёные ягоды: применение

Любимая всеми и самая ранняя ягода – ароматная клубника. Сушеная клубника может использоваться для приготовления различных десертов и выпечки, а также завариваться в чай. Для приготовления ароматного напитка подсушить можно не только ягоду, но хвостики клубники, так фруктовый чай получится ещё более наваристым и терпким;

Из сушёного шиповника делают целебные отвары. Ягоду также добавляют в домашний мармелад и конфеты, с шиповником делают джемы и варенья;

Сушёной вишней можно заменить вредные сладости к чаю, приготовив домашние цукаты. А особые ценители делают из этого сырья вина и ликёры;

Сушёную клюкву можно добавлять в полезные десерты, фруктовые смузи, каши и йогурты;

Сушёная малина, ежевика и земляника используется для украшения выпечки и тортов;

Из сушёных ягод чёрной смородины готовят компоты, кисели и другие полезные напитки.





ЗЕЛЕНЬ НА ОГОРОДЕ: СОКИ ИЗ ТРАВ

Наверняка, дачники, которые имеют возможность с ранней весны до поздней осени выращивать у себя на огороде разнообразную зелень, сполна ощущают на себе её целебное воздействие. Кто-то ограничивается стандартным набором из укропа, лука и петрушки, а у кого-то в саду растёт расширенный ассортимент зелёных культур. К счастью, посадка и уход за огородной зеленью доступны даже новичкам и требуют минимальных временных и трудовых затрат. Дачную зелень добавляют в салаты или соления, а также высушивают на зиму и отжимают зелёный сок.

Как выжать сок из травы?

С древних времён люди лечились травами. Целебные свойства свежевыжатых зелёных соков из трав открывались постепенно, знания накапливались и передавались из поколения в поколение. Мы с удовольствием расскажем о пользе зелёных соков, компоненты для которых растут прямо на дачном участке.

Для получения травяных соков Вам понадобится надёжная шнековая соковыжималка. Мы рекомендуем использовать шнековую соковыжималку Hurom H400. Аппарат отжимает соки методом холодного отжима и сохраняет максимальное количество витаминов в зелёном напитке. о пользе зелёных соков, компоненты для которых растут прямо на дачном участке.



!Польза зелёных соков и показания к употреблению

				
Сок из	Зелёного салата	Щавеля	Базилика	Петрушка
Витамины и минералы:	Аскорбиновая кислота; Калий; Кальций; Кремний; Фосфор; Каротин; Биотин; Никотиновая кислота.	Витамины: С, Е, А, РР, К, группы В; Оксалаты: калия; Магния; Фосфора; Кремния; Железа; Серы.	Витамины: РР, В2, С, К; Природные сахара; Финтоциды; Каротин; Рутин.	Витамины: В, К, РР; Ретинол; Каротин; Никотиновая кислота; Биофлавоноиды.
Показания к употреблению	Гипертония; Болезни органов кровотока; Заболевания десен и нарушения нервной системы.	Желчекаменная болезнь и холецистит; Парадонтоз; Отёчность; Нормализация состояния женщины при климаксе.	Мочеполовые расстройства; Лечение бронхита, сухого кашля; При лечении гонореи сок базилика пропивают с тёплым молоком.	Расстройства желудка; Гастрит; Понижение кислотности; Гипертония; Сахарный диабет.

				
ки	Зелёного лука	Руколы	Укропа	Шпината
ны: С, п; н; новая а; вано-	Витамины А и группы В; Эфирные масла; Флавоноиды; Хлорофилл; Минералы: железо, цинк, кальций, фтор, магний и сера.	Витамины: А, В1, В2, В4, В5, В6, В9, С, Е, К, РР; Минералы: ванадий, бор, калий, йод, магний, сера, железо, крем- ний, хром.	Витамины: С, В1, В2, В3; Каротин; Пектины; Флавоноиды; Соли: Fe, К, Са, Р; Эфирные масла.	Витамины: А, В9, С, К, Е; Бета-каротин; Кальций; Магний; Железо.
ойства а; с енной ностью; ония; ый	Оздоровление волос и ног- тей; Болезни репродуктив- ной системы у женщин; Низкий имму- нитет.	Нарушения обменных процессов; Повышенный уровень холе- стерина; Низкий имму- нитет; Малокровие; Болезни пи- щеваритель- ной системы.	Избыточный вес; Нарушения в работе печени, под- желудочной железы, вы- делительной системы; Гастрит; Повышенное газообразова- ние.	Хроническая усталость; Низкий имму- нитет; Болезни кровеносной системы; Улучшение гормонально- го фона.



РЕЦЕПТЫ МАСОК ИЗ КЛУБНИКИ

Клубнику обычно используют в кулинарии: готовят варенье, джемы, сушат в дегидраторе или делают мороженое. Однако ягода является ещё и ценным косметическим продуктом. Она эффективна в составе масок для лица, скрабов и средств для восстановления окрашенных волос. Далее мы расскажем о полезных косметических свойствах клубники, а также покажем несколько интересных рецептов домашних уходовых средств на её основе.

Польза клубники для кожи

Клубника содержит большое количество витамина С, который улучшает и выравнивает цвет лица. Зёрнышки клубники являются природным скрабирующим веществом, оказывающим максимально деликатное воздействие на кожу. Средства на основе клубники мягко отшелушивают, обладая матирующим действием.

В состав клубники входят антиоксиданты, защищающие кожу от преждевременного старения. Эллаговая кислота в клубнике ускоряет восстановление клеток кожи, препятствуя разрушению коллагена. Она также неплохо защищает от ультрафиолетовых лучей и предотвращает появление веснушек и пигментных пятен. В клубнике содержится салициловая кислота, которая успешно применяется для лечения кожных высыпаний.

Если Вы обгорели на солнце, клубника поможет уменьшить боль и покраснения в домашних условиях. Нанесите измельчённые ягоды на кожу на 15–20 минут и смойте прохладной водой. Не

рекомендуется использовать данное средство при сильных солнечных ожогах.

Домашняя маска из клубники

Маски – наиболее популярный косметический продукт, изготавливаемый на основе клубники.

Для домашней увлажняющей маски для лица на основе клубники Вам понадобятся:



- 8-9 ягод клубники;
- 2 ст. л. мёда;
- 1 ст. л. масла: оливкового, жожоба, виноградных косточек или миндального. Вы можете сами изготовить полезное домашнее масло, используя шнековый маслопресс;
- 1 ст. л. лимонного сока. Для сухой кожи достаточно 7-8 капель.

Погрузите все ингредиенты в чашу мощного блендера L'equir BS7 и смешивайте до однородности. Нанесите на лицо, избегая области вокруг глаз. Оставьте маску на 5 минут. Смойте тёплой водой. Дополните эффект маски своим любимым тоником и увлажняющим кремом.

Маска для лица от пигментных пятен

Клубника известна своим отбеливающим эффектом и свойством выравнивать тон кожи. Для простого рецепта маски из клубники понадобятся свежие ягоды и столовая ложка сока лимона или лайма. Смешайте ингредиенты в стационарном блендере L'equir и нанесите полученную массу на лицо на 15 минут. После смойте тёплой водой и продолжите уход.

⚠ Обратите внимание, что эта маска не подходит для сухой и чувствительной кожи!

Клубника для волос

Клубника может помочь восстановить волосы после окрашивания. Ягоды вместе с маслом дают прекрасный увлажняющий эффект. Чтобы приготовить маску для волос из клубники, Вам понадобятся:



200 г свежей клубники;
1 желток.
2 ст. л. оливкового масла;



**Компактный
мини-блендер Arzia BS3**

Очистите клубнику от плодоножек. Поместите в блендер ягоды, добавьте оливковое масло и желток. Измельчите до однородности. Нанесите маску на волосы, равномерно распределяя по всей длине. Оберните голову пищевой плёнкой и укутайте полотенцем. Оставьте на 30 минут и смойте маску тёплой водой. Не используйте горячую воду, так как в составе маски есть яйцо, которое может свернуться. В завершении помойте голову под прохладной водой шампунем и кондиционером. Делайте маску примерно 2-3 раза в неделю.

⚠ Применяйте маску с осторожностью, если у Вас светлые волосы – клубника может придать им розоватый оттенок.



КАК ЗАКОНСЕРВИРОВАТЬ ОГОРОДНЫЕ ОВОЩИ ДОМА?

Аджика – традиционная грузинская и абхазская острая приправа. Главным её ингредиентом является перец. Сейчас можно найти десятки разных сортов перцев, которые придадут заправке особую пикантность.

Рецептов классической аджики немало: аджика без варки, аджика без помидоров, аджика-огонёк, аджика из томатной пасты и многое другое. Хозяйки часто добавляют в готовое блюдо уксус или лимонную кислоту, что продлевает срок хранения, препятствует образованию плесени и дрожжевых грибов. Но нередко в рецепте заготовок можно увидеть ацетилсалициловую кислоту. Консервация аспирином хоть и создаёт для бактерий губительную среду, но впоследствии негативно влияет на работу желудочно-кишечного тракта человека. Частое употребление маринада с этой кислотой чревато язвами и гастритами.

Классическая хреновина – острая приправа из чеснока, помидоров и хрена. Дополнительно в неё добавляют перец, сахар, морковь. Иначе закуску ещё называют хренодёром, горлодёром и ПХЧ («помидоры, хрен, чеснок»). Соус «горлодёр» – это крайне пикантная, острая добавка, которую нужно аккуратно готовить в перчатках, чтобы не нанести вред рукам.

Для приготовления острого соуса можно воспользоваться профессиональным блендером или шнековой соковыжималкой. В обоих аппаратах получится очень вкусный соус, но разной консистенции. Например, мощный блендер взобьёт продукты до однородного состояния, а закуска, приготовленная в вертикальной соковыжималке, получится с кусочками овощей.

Ингредиенты для грузинской аджики:



- 4 кг помидоров;
- 1,5 кг сладкого перца;
- 3 перца чили;
- 200 г чеснока;
- 2 ст. л. соли;
- 200 мл уксуса 9%.

Приготовление:

Хорошенько вымойте и просушите помидоры и перцы, срежьте у них плодоножки и очистите чеснок;

Добавьте все ингредиенты в блендер или шнековую соковыжималку, в зависимости от желаемой консистенции;

В готовый продукт добавьте соль, уксус и хорошенько перемешайте (взбейте в блендере). Оставьте на час;

Затем ещё раз перемешайте и поместите в чистые сухие ёмкости с плотной крышкой. Храните в сухом прохладном месте.

Ингредиенты для домашней хреновины:



- 1 кг помидоров;
- 10 зубчиков чеснока;
- 3 ст. л. тёртого хрена;
- 1 ст. л. соли.



**Соковыжималка
Hurom H400**

Приготовление:

Вымойте и просушите помидоры;

Поместите помидоры и чеснок в блендер или загрузочное отверстие соковыжималки;

В готовый продукт добавьте тёртый хрен и хорошенько перемешайте (взбейте в блендере).



Блендер L'equip BS5

В чём польза заготовок?

Чеснок и хрен в составе блюд работают как природный антибиотик. Они способны защитить Ваш организм от инфекций и ускорить выздоровление при простуде и гриппе;

Пикантные соусы улучшают пищеварение, выделение желудочного сока, стимулируют сократительную способность кишечника и повышают аппетит;

Предотвращают нехватку витамина С;

Эффективно снижают уровень сахара, облегчая симптомы диабета;

Имеют мочегонное действие.

Противопоказания

Острые закуски раздражают слизистые органов пищеварительного тракта, могут привести к их повреждению;

Не рекомендуется употреблять хреновину и аджику при заболевании слизистых рта и/или желудка;

Обратите внимание: при склонности к пониженному артериальному давлению и при камнях в почках употреблять острый соус не рекомендуется.

❗ Храниться такая приправа может долгое время. Но мы рекомендуем, пока есть возможность, употреблять свежую, только что приготовленную закуску вместе с любимыми блюдами

Кабачковая икра – один из видов овощной икры. Особенно часто его заготавливают на зиму. Даже сейчас, когда на прилавках магазинов находится обилие различных закруток, многие предпочитают готовить свои натуральные продукты.

Заготовок можно приготовить очень много: начиная от простых пюре из овощей, например, из свёклы или моркови, заканчивая сложным овощным ассорти, приготовление которых – целое искусство.

Но до зимы ещё есть время, поэтому предлагаем Вам насладиться вкусной, свежеприготовленной заготовкой из овощей прямо сейчас. Чтобы ускорить процесс приготовления мы воспользуемся мощным блендером L'equip BS7. Благодаря этому готовый продукт получится нежной однородной консистенции.

Кабачковая икра в блендере:

Для приготовления кабачковой икры нам понадобится:



- 3 кг кабачков;
- 2 кг моркови;
- 0,5 кг лука;
- 2 ст.л. сахара;
- 0,5 л взбитых помидоров (4-5 средних томатов);
- 0,5 л растительного масла;
- 3 ст.л. соли;
- 1 ч.л. перца.

Приготовление:

Вариант 1:

Тщательно помойте все овощи и уберите плодоножки;

Нарежьте все ингредиенты небольшими кубиками, поместите в блендер и взбейте до пюреобразного состояния.

Выложите полученную массу в сотейник или кастрюлю. Добавьте растительное масло и поместите на огонь.

Как только овощи закипели, убавьте огонь и оставьте икру тушиться под крышкой ещё минимум на полчаса.

Выложите готовую икру в подготовленную тару.

Вариант 2.

Тщательно помойте все овощи и уберите плодоножки;

Нарежьте их на небольшие части и выложите на противень, полейте сверху растительным маслом. Запекайте при температуре 180°C 50 минут.

Снимите с овощей при необходимости кожуру и измельчите в блендере до однородной массы.

Выложите готовую икру в подготовленную тару.

Томатную пасту, конечно, лучше заготавливать на зиму. Так как сейчас всё же сезон помидоров, самое время насладиться ими свежими. Но уже к концу лета

Ингредиенты для вкусной томатной пасты:



- 3 кг томатов;
- 4 ст. л. 9-ого уксуса;
- $\frac{3}{4}$ ст. л. сахарного песка;
- 2 ч. л. паприки;
- 8-10 горошин перца;
- 2,5 ч. л. соли.

Приготовление:

Хорошо помойте помидоры и удалите плодоножки;

Поместите в блендер и взбейте до пюреобразного состояния;

Готовую смесь переложите в кастрюлю и варите на медленном



огне до кипения;

После закипания добавьте остальные продукты и варите в течение часа;

После этого разложите готовый продукт в стерилизованные банки (если на зиму)* или специальные ёмкости.

* Обмотайте горячие банки одеялом или тёплым полотенцем и переверните.

Банки должны простоять на крышках сутки.

После чего унесите их в погреб.







ЩАВЕЛЬ: ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА И СПОСОБЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ

Высокие питательные свойства щавеля были оценены по достоинству сравнительно недавно. Раньше его принимали за обычный сорняк и не употребляли в пищу. Сейчас польза щавеля не поддаётся сомнению, однако, чтобы получить от этого растения только лучшее, нужно правильно его использовать. В этой главе расскажем, чем именно полезен щавель, каким заболеваниям он поможет противостоять, а также как его правильно выбирать, употреблять и хранить.

Польза щавеля для организма

Щавель – ценный источник полезных веществ. В свежих листьях содержатся витамины E, PP, K, а также микроэлементы: железо, которое нормализует кровообращение, и фтор, улучшающий состояние костей и зубов.

Помимо этого в растении содержатся:

Витамины группы B. Щавель – чемпион среди овощей по их содержанию. B1 и B2 отвечают за углеводный, белковый и жировой обмен в организме. Эти витамины необходимы для поддержания здоровья слизистых оболочек полости рта и кишечника, улучшения памяти и внимания, а также нормальной работы нервной системы;

Бета-Каротин – это предшественник витамина A, который отвечает за здоровье кожи и глаз. В стограммовом пучке щавеля содержится половина суточной нормы этого витамина;

Аскорбиновая кислота поможет укрепить иммунитет и снизить уровень холестерина в крови. В ста граммах содержится более половины суточной нормы.

По содержанию витамина С щавель превосходит шпинат и лимон.

Лечебные свойства сока из щавеля и дозировка

Употребление щавеля положительно влияет практически на все системы организма. Щавель нужно употреблять в свежем виде, так как после термической обработки большинство полезных веществ разрушается. Самый оптимальный способ – приготовить щавелевый сок. в шнековой соковыжималке холодного отжима. Напиток получается очень насыщенным вкусом и витаминами, поэтому при его приёме важно соблюдать дозировку: 45–75 мл в день будет вполне достаточно.

Щавелевый сок полезен для:

- Лечения боли в горле и кашля. В таких случаях рекомендуются полоскания соком. Они способны быстрее остановить гнойные процессы, ускорить лечение ангины и других заболеваний горла;
- Здоровья печени и желчного пузыря. Щавелевый сок обладает желчегонным свойством, улучшая работу печени. При заболеваниях печени, гепатитах и холецистите следует принимать по одной столовой ложке сока трижды в день;
- Лечения заболеваний полости рта. Полоскания свежесжатым соком щавеля помогут быстрее вылечить стоматит и кровоточащие дёсны. Сок обладает мягким отбеливающим действием. Его необходимо разбавить холодной водой в равных пропорциях и полоскать ротовую полость в течение 1,5 минут;
- Снятия отёчности. Употребление щавелевого сока поможет организму избавиться от застойных продуктов жизнедеятельности. В таких случаях сок пьют 4-5 раз в день по одной столовой ложке сразу после еды.
- Щавелевый сок отлично подойдёт и для наружного приме-

нения: им обрабатывают гнойные ранки или воспаления на коже. Проблемные места рекомендуется смазывать соком щавеля или прикладывать бинт, смоченный щавелевым соком, разведённым с водой 1:1, на 15 минут. Процедуру повторять дважды в день. При таком лечении гной быстрее исчезнет, а рана затянется.

Варианты приёма

Многим знакомы такие традиционные русские блюда, как щавелевые щи, кислая окрошка или сладкие пирожки со щавелем. Однако щавель широко используется в кулинарии и других стран. Из этой травы можно приготовить необычные блюда и напитки, в том числе:

Чай. Щавелевый чай очень популярен на Карибских островах. Для приготовления напитка свежие листочки щавеля необходимо высушить в дегидрататоре на низких температурах. Высушенный щавель достаточно залить кипятком – вкусный и оригинальный напиток готов;

Соус. Щавелевый соус часто подают в ресторанах Англии и Франции. Для его приготовления листочки щавеля нужно измельчить в блендере, а затем смешать с уксусом и сахаром. Соус украсит любое блюдо: англичане подают его к мясу, ирландцы – к рыбе, а французы – к рагу;

Приправа. Порошок из щавеля поможет придать блюдам необычный кисловатый вкус. Чтобы приготовить домашнюю приправу, траву необходимо высушить в дегидрататоре при низкой температуре, а затем измельчить в блендере;

Салат. Щавель довольно часто используют для придания кислинки и свежего вкуса различным салатам.

Сбор щавеля

Щавель появляется на грядках одним из первых, помогая нам справиться с весенним авитаминозом. Наиболее полезен щавель,

собранный в конце мая – начале июня. В это время щавель находится в идеальной стадии вегетации, в нём содержится максимальное количество активных лекарственных веществ. Обратите внимание, чем позже собрана трава, тем больше в ней опасной щавелевой кислоты. В июле уборку урожая щавеля стоит завершить.

Собирать дикорастущий щавель следует как можно дальше от больших городов и оживлённых трасс и желательно в сухую погоду.

Если Вы покупаете щавель, выбирайте траву с ярко-зелёными листьями небольшого размера. Окрас должен быть равномерным, наличие пятен свидетельствует о порче щавеля насекомыми или болезнями.

Как сохранить щавель?

После покупки или сбора урожая щавель необходимо погрузить в холодную воду и удалить возможных насекомых. Существует несколько наиболее эффективных способов хранения щавеля:

Хранение в вакууме. Для этого необходимо промыть и высушить щавель, поместить его в вакуумный пакет или контейнер и выкачать воздух. Хранить завакуумированный щавель следует в холодильнике или морозильной камере;

Сушка. Для этого промойте траву, высушите бумажным полотенцем и выложите на листы дегидрататора. Щавель рекомендуется сушить на минимальной температуре 35 °С или использовать режим «Травы»;

Консервация. Для этого листочки щавеля нужно измельчить в блендере с водой (добавляйте в зависимости от желаемой консистенции). Полученную массу нужно прокипятить, плотно уложить в стерилизованные банки и закрыть.

Чтобы увеличить срок хранения щавеля на небольшой срок, его нужно поставить в большую ёмкость с водой и убрать в холодильник. В таком состоянии зелень будет свежей в течение трёх дней.





КАК ПРАВИЛЬНО СУШИТЬ И ХРАНИТЬ ЧАЙНЫЕ ТРАВЫ?

Лекарственные травы часто высаживают для красоты, забывая об их высокой питательной ценности. И в своём огороде некоторые виды этих растений Вы также несомненно найдёте. Разгар лета – самое время для их сбора. Из лекарственной травы выйдет отличный полезный напиток. Домашний чай на основе растений с собственной грядки в разы безопаснее купленного в супермаркете или аптеке, к тому же Вы будете абсолютно уверены в натуральности его состава. Далее мы поговорим о том, зачем сушить травы, как делать это правильно и как сохранить их на долгий срок.

Зачем сушить траву?

Правильная сушка трав значительно увеличивает срок их годности, а также позволяет сохранить максимальное количество питательных веществ. В живых травах продолжают протекать различные биохимические процессы, в результате которых часть полезных компонентов разрушается. Не зря сбор лекарственных трав производится в определённое время, когда они содержат больше всего необходимых активных микроэлементов.

Дегидратация удаляет из трав воду, которая необходима для процессов разложения и порчи растений. Кроме того, сушка позволяет предотвратить размножение вредоносных микроорганизмов, плесени и грибов.

Середина лета – лучшее время для сбора и сушки трав. Большинство лекарственных растений собирают во время цветения – с конца июня по август. Если Вы запасётесь целебными травами

высушите их сейчас, то ещё долго сможете наслаждаться вкусом и пользой ароматного домашнего чая.

Как правильно сушить траву?

Обычная сушка на солнце не подходит для большинства целебных трав, так как прямые солнечные лучи разрушают полезные вещества растений, изменяя при этом их цвет. Лекарственные травы следует сушить в тени. Проще всего сделать это, используя домашнюю электросушилку. Идеально подойдёт инфракрасный дегидратор, поддерживающий режим теневой сушки. Технология конвекционной дегидрации позволяет одновременно сушить и травы для чая, и ароматные специи без смешивания запахов.

Время сушки лекарственных растений – примерно 10–12 часов. Травы следует укладывать на лотки неплотно друг к другу. Удобно использовать электросушилку для овощей и фруктов, оборудованную режимом «Травы». Растения, содержащие эфирномасличные вещества, необходимо сушить при температуре 30–35 °С. К ним относятся многие чайные травы, в том числе: душица, чабрец, мята, мелисса и зверобой.

Как хранить траву?

После высушивания травы листья должны легко отделяться от стебля и шуршать при касании.

Сухие лекарственные травы следует хранить в сухом месте в неизмельчённом виде – так они долго не потеряют свои лечебные свойства. Варианты хранения высушенных трав:

В стекле. Стекло – наиболее безопасный и удобный материал для хранения;

В бумажных пакетах. Простой и удобный вариант, не занимаю

щий много места. Бумажные пакеты необходимо хранить в сухом месте во избежании попадания влаги и порчи травы;

В вакуумных пакетах. Сложите лекарственные травы в специальные пакеты или контейнеры и выкачайте воздух с помощью вакуумного упаковщика для продуктов. Это поможет существенно увеличить срок годности растений.

Для хранения растений, содержащих эфирные масла, используйте герметичные контейнеры с плотной крышкой – так они надольше сохранят свой аромат. Для удобства на таре можно указать название растения и время сбора. Лекарственные травы удобно измельчать перед завариванием – так они лучше раскроют свой вкус. Сделать это проще всего с помощью мощного блендера с чашей для сухого измельчения.



**Стальная чаша
для блендера L'equip BS5**





ЗДОРОВЬЕ В ОГОРОДЕ

Наступление дачного сезона сулит не только вкусный урожай, но и возможные проблемы со здоровьем. Это связано с чрезмерными нагрузками на неподготовленный организм. Но любых недомоганий можно избежать, если выполнять всю работу правильно.

Универсальный совет, который актуален всегда: разминайтесь. Несколько упражнений до, во время и после работы не займут много сил и времени. Но именно от них будут зависеть результаты Вашей работы и наличие нежелательных последствий, например, болей в мышцах или даже травм.

Для профилактики и лечения различных заболеваний после работы в огороде часто назначают массаж. Он разогревает и расслабляет мышцы, задействуя все системы организма: нервную, лимфатическую и кровеносную. Это самый быстрый и надёжный способ справиться с недомоганиями без лекарств и долгосрочного лечения. Массаж с помощью аппаратов для прессотерапии и лимфодренажа позволяет производить процедуру регулярно и надолго забыть о неприятных ощущениях.

Как правильно полоть?

Правильная поза для прополки, посадки и других подобных монотонных действий – стоя на четвереньках, подстелив под колени что-то мягкое и опираясь на руку. Такое положение заставит Вас забыть о боли в коленях, пояснице и шее.

Если нужно наклониться к земле – лучше сделать это с прямой спиной и на прямых ногах. Обязательно делайте перерыв или меняйте род деятельности примерно раз в полчаса-час.



КАК ЭФФЕКТИВНО ПЕРЕРАБОТАТЬ УРОЖАЙ

Соковыжималка HUROM H400

Самостоятельно нарезает ингредиенты.

Аппарат оснащён удобным предварительным измельчителем с широкой горловиной. Благодаря ему вы можете закладывать плоды в соковыжималку целиком. Аппарат самостоятельно нарежет фрукты и овощи, отожмёт из них сок и выведет жмых.

Перерабатывает разные виды продуктов.

Благодаря усовершенствованной технологии отжима – мультишнек, соковыжималка максимально эффективно отжимает сок из сочных фруктов, твёрдых корнеплодов и мясистых ягод.

Сохраняет витамины.

Аппарат отжимает сок методом холодного отжима, который не нагревает ингредиенты и не ускоряет окисление напитка. Свежевыжатые соки в соковыжималке получаются максимально полезными и вкусными.



L'equip Quattro BS7

Быстро и качественно измельчает.

Острые лезвия блендера легко справляются даже с твёрдыми корнеплодами. Аппарат поможет быстро переработать урожай и сделать заготовки из ягод, фруктов и овощей.

Перерабатывает большие объёмы продуктов.

Блендер L'equip BS7 оснащён современной системой вентиляции и охлаждения. Благодаря ей аппарат не перегревается и может работать без перебоев дольше других моделей. С помощью блендера L'equip вы гораздо быстрее справитесь с урожаем и найдёте время для отдыха.

Чаша для сухого измельчения.

В комплект к аппарату идёт специальная чаша, которая позволит быстро и качественно измельчать сухие ингредиенты и готовить, например, специи из трав с вашего огорода.



Инфракрасный дегидратор L'equip IR D5

Удобное управление.

Сушилка оснащена специальными программами сушки и датчиком влажности, которые помогут эффективно высушить любые продукты. Режим «В тени» бережно высушит хрупкие травы, а программа «На солнце» эффективно обработает сочные кусочки овощей и фруктов.

Сушите много продуктов за раз.

Благодаря вместительной камере и пяти широким лоткам, аппарат подходит как для небольших заготовок, так и для обильных урожаев.

Подходит для дачи.

Съёмный фильтр в дегидраторе не допускает до продуктов пыль, шерсть и мелких вредителей. Даже на свежем воздухе ваши заготовки будут в безопасности.



Чтобы быть в курсе



vk.com/vsesoki



instagram.com/vsesoki *



ok.ru/vsesoki



youtube.com/vsesoki

*соцсеть принадлежит компании Meta, признанной экстремистской в РФ





vsesoki.ru

2025

